

2023/2024

# PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

## SEMANA 6

### EMENTA MEDITERRÂNICA

### EMENTA MEDITERRÂNICA

Dia da semana	Composição da Refeição	Tabela Nutricional			
		Proteínas	Gorduras	Hidratos Carbono	Valor energético

2ª Feira	Sopa:	Creme de couve-flor	5,9 g	1,6 g	20,3 g	131 Kcal
	Prato:	Salada Mediterrânea de cavala (cavala, ovo, batata, cenoura, feijão verde)	33,2 g	21,2 g	27 g	445 Kcal
	Hortícolas:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

3ª Feira	Sopa:	Nabiças	5,1 g	1,5 g	19,4 g	123 Kcal
	Prato:	Carne de porco assada com laranja, mel, tomilho e esparguete	27 g	15,7 g	36,9 g	399 Kcal
	Hortícolas:	Salteado de cenoura, ervilhas e milho	4,7 g	7,9 g	14,2 g	158 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

4ª Feira	Sopa:	Feijão verde	5,6 g	1,7 g	21,2 g	136 Kcal
	Prato:	Lombos de pescada no forno com batata assada	23,5 g	17,7 g	24,7 g	358 Kcal
	Hortícolas:	Alface, tomate e pepino	1,6 g	0,5 g	2,7 g	25 Kcal
	Sobremesa:	Arroz-doce / Fruta da época	0,9 g/1,1 g	3,4 g/0,5 g	29,2 g/16,3 g	157/75 Kcal

5ª Feira	Sopa:	Grão com agrião	6,1 g	2 g	21,7 g	141 Kcal
	Prato:	Massa delícia com peru, brócolos, curgete, cenoura, milho e ervilhas	31,6 g	10 g	31,5 g	359 Kcal
	Hortícolas:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

6ª Feira	Sopa:	Lombardo	6,2 g	0,6 g	20,5 g	137 Kcal
	Prato:	Douradinhos com arroz de cenoura	16,2 g	16,2 g	75,7 g	517 Kcal
	Hortícolas:	Alface, milho e tomate	2,6 g	1,2 g	11,4 g	72 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal



## PEIXE

REDUZA O CONSUMO  
DE CARNES VERMELHAS

Alcochete  
Município

