

2023/2024

# PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

## SEMANA 1

### EMENTA MEDITERRÂNICA

### EMENTA MEDITERRÂNICA

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

2ª Feira	Sopa:	Creme de legumes	4,5 g	1,5 g	19 g	118 Kcal
	Prato:	Bifanas ao alinho com esparguete	30 g	16,5 g	36,3 g	416 Kcal
	Hortícolas:	Agrião, alface e pepino	2,4 g	0,6 g	1 g	24 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

3ª Feira	Sopa:	Curgete com nabijas	5,1 g	1,5 g	19,4 g	123 Kcal
	Prato:	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, cebola e ovo)	34,5 g	10,5 g	27,6 g	348 Kcal
	Hortícolas:	Alface, cenoura e tomate	1,5 g	0,3 g	4,4 g	31 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

4ª Feira	Sopa:	Juliana	5,6 g	2 g	23,2 g	154 Kcal
	Prato:	Vitela estufada com cenoura, feijão verde, ervilhas e arroz branco	41,2 g	16 g	61,1 g	573 Kcal
	Hortícolas:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

5ª Feira	Sopa:	Creme de abóbora com alho francês	4,6 g	1,6 g	19,7 g	122 Kcal
	Prato:	Atum em molho de tomate e orégãos (tipo bolonhesa) com massa fusilli e legumes (cenoura, curgete e milho)	35,4 g	24,9 g	37 g	525 Kcal
	Hortícolas:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

6ª Feira	Sopa:	Grão com espinafres	6,7 g	2,2 g	22 g	149 Kcal
	Prato:	Perna de peru assada com arroz de cenoura	28,7 g	24,9 g	43,3 g	512 Kcal
	Hortícolas:	Alface, couve roxa e milho	3,6 g	1 g	12,4 g	82 Kcal
	Sobremesa:	Gelatina vegetal / Fruta da época	0/1,1 g	0/0,5 g	13/16,3 g	51/75 Kcal



# AZEITE

## PRINCIPAL FONTE DE GORDURA!

Alcochete  
Município

