

2023/2024

# PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

## SEMANA 3

### EMENTA MEDITERRÂNICA

### EMENTA MEDITERRÂNICA

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

2ª Feira	Sopa:	Juliana	5,6 g	2 g	23,2 g	154 Kcal
	Prato:	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura	17,8 g	24 g	43,3 g	464 Kcal
	Hortícolas:	Alface, tomate e milho	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

3ª Feira	Sopa:	Creme de espinafres	5,7 g	1,9 g	21,2 g	131 Kcal
	Prato:	Abrótea cozida com batata, brócolos, cenoura e couve-flor	24,8 g	9,5 g	27,9 g	308 Kcal
	Hortícolas:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

4ª Feira	Sopa:	Feijão com nabiças	6,3 g	1,5 g	21,5 g	139 Kcal
	Prato:	Esparquete à Bolonhesa	33,6 g	18,7 g	41,6 g	475 Kcal
	Hortícolas:	Tomate, cenoura e couve branca	1,8 g	0,5 g	6,6 g	45 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

5ª Feira	Sopa:	Agrião	5,1 g	1,7 g	19,1 g	123 Kcal
	Prato:	Filetes de pescada dourados com arroz de tomate	19,1 g	22,7 g	81,2 g	616 Kcal
	Hortícolas:	Alface, cenoura e couve roxa	2,5 g	0,1 g	5,4 g	41 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

6ª Feira	Sopa:	Brócolos	6,1 g	1,9 g	19,7 g	133 Kcal
	Prato:	Peru estufado com cenouras às rodelas e esparquete	31,8 g	11 g	46,1 g	428 Kcal
	Hortícolas:	Legumes salteados (curgete, couve branca e alho francês)	4,1 g	7,8 g	7,3 g	122 Kcal
	Sobremesa:	Gelatina vegetal / Fruta da época	0 g/1,1g	0 g/0,5 g	13 g/16,3 g	51 g/75 Kcal



## ERVAS AROMÁTICAS

USE-AS EM VEZ DO SAL

Alcochete  
Município

