

2023/2024

PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

SEMANA 5

EMENTA MEDITERRÂNICA

EMENTA MEDITERRÂNICA

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

2ª Feira	Sopa:	Ervilhas com hortelã	6,1 g	0,7 g	21,1 g	138 Kcal
	Prato:	Hambúguer de vitela no forno com arroz de lombardo	38 g	25,4 g	43,1 g	555 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

3ª Feira	Sopa:	Juliana	5,6 g	2 g	23,2 g	154 Kcal
	Prato:	Massada de peixe aromatizada com coentros	51,2 g	16,6 g	34,8 g	500 Kcal
	Hortícolas:	Alface, tomate e pepino	1,6 g	0,5 g	2,7 g	25 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

4ª Feira	Sopa:	Brócolos	6,1 g	1,9 g	19,7 g	133 Kcal
	Prato:	Frango estufado com arroz branco	32,4 g	27,9 g	53 g	598 Kcal
	Hortícolas:	Milho, couve roxa e couve branca	3,9 g	1,2 g	14,6 g	97 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

5ª Feira	Sopa:	Creme de cenoura com coentros	4,5 g	1,5 g	19 g	118 Kcal
	Prato:	Pescada cozida com batata, brócolos, couve-flor, cenoura e ovo	30,3 g	13,5 g	28,6 g	368 Kcal
	Hortícolas:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Fruta da época	1,1 g	0,5 g	16,3 g	75 Kcal

6ª Feira	Sopa:	Alho francês	4,5 g	1,5 g	19 g	118 Kcal
	Prato:	Feijoada simples (feijão, cenoura, lombardo, arroz e carne de porco)	23,9 g	14,2 g	53,4 g	448 Kcal
	Hortícolas:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Gelatina vegetal / Fruta da época	0 g/1,1 g	0 g/0,5g	13 g/16,3 g	51/75 Kcal



COZINHA SIMPLES

PREPARAÇÕES SIMPLES
QUE PROTEJAM
OS NUTRIENTES

Alcochete
Município

