

2020/2021

PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

EMENTA 6

EMENTA MEDITERRÂNICA

EMENTA MEDITERRÂNICA

Dia da semana	Composição da Refeição		Tabela Nutricional/100 g			
			Proteínas	Gorduras	Hidratos Carbono	Valor energético
2ª Feira	Sopa:	Alho francês	3 g	1 g	18 g	108 Kcal
	Prato:	Salada de atum com feijão frade, batata e ovo	31 g	33 g	29 g	524 Kcal
	Legumes:	Milho, cenoura e tomate	1 g	5 g	6 g	74 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades diferentes)	0,7 g	0,4 g	15 g	67 Kcal
3ª Feira	Sopa:	Creme de couve-flor e cenoura	4 g	1 g	22 g	126 Kcal
	Prato:	Chili (carne picada de vaca, feijão, tomate, pimento e milho) com arroz branco	34 g	26 g	35 g	519 Kcal
	Legumes:	Alface, tomate e couve roxa	1 g	5 g	3 g	61 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades diferentes)	0,7 g	0,4 g	15 g	67 Kcal
4ª Feira	Sopa:	Juliana	3 g	1 g	18 g	106 Kcal
	Prato:	Maruca cozida com batata, cenoura, feijão verde e ovo	35 g	17 g	33 g	415 Kcal
	Legumes:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades diferentes)	0,7 g	0,4 g	15 g	67 Kcal
5ª Feira	Sopa:	Creme de abóbora com espinafres	3 g	1 g	16 g	112 Kcal
	Prato:	Frango estufado (cenoura, curgete e brócolos) com esparguete	39 g	22 g	46 g	536 Kcal
	Legumes:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Bolo de soda	6 g	7,7 g	45,5 g	245 Kcal
6ª Feira	Sopa:	Grão com agrião	6 g	2 g	22 g	150 Kcal
	Prato:	Filetes de pescada fritos com arroz de tomate	22 g	19 g	47 g	451 Kcal
	Legumes:	Cenoura, alface e milho	1 g	5 g	4 g	69 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades diferentes)	0,7 g	0,4 g	15 g	67 Kcal



PEIXE

REDUZA O CONSUMO
DE CARNES VERMELHAS

Alcochete
Município

