

2020/2021

PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

EMENTA 5

EMENTA MEDITERRÂNICA

EMENTA MEDITERRÂNICA

Dia da semana	Composição da Refeição		Tabela Nutricional/100 g			
			Proteínas	Gorduras	Hidratos Carbono	Valor energético
2ª Feira	Sopa:	Feijão verde	3 g	1 g	19 g	113 Kcal
	Prato:	Massa colorida de peru com cogumelos, milho, cenoura e ervilhas	32 g	12 g	56 g	424 Kcal
	Legumes:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades diferentes)	0,7 g	0,4 g	15 g	67 Kcal
3ª Feira	Sopa:	Juliana	3 g	1 g	18 g	106 Kcal
	Prato:	Douradinhos no forno com arroz de couve portuguesa	18 g	12 g	58 g	417 Kcal
	Legumes:	Alface, milho e cenoura	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
4ª Feira	Sopa:	Alho francês	3 g	1 g	18 g	108 Kcal
	Prato:	Lasanha de carne e legumes (carne picada de vaca, curgete, beringela, espinafres e cogumelos)	31 g	16 g	48 g	466 Kcal
	Legumes:	Agrião, cenoura e tomate	1 g	5 g	3 g	65 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades diferentes)	0,7 g	0,4 g	15 g	67 Kcal
5ª Feira	Sopa:	Feijão seco com couve lombardo	6 g	2 g	20 g	132 Kcal
	Prato:	Lulas estufadas com arroz branco	34 g	18 g	47 g	481 Kcal
	Legumes:	Alface, tomate e agrião	1 g	5 g	4 g	64 Kcal
	Sobremesa:	Gelatina vegetal	1 g	0 g	11 g	48 Kcal
6ª Feira	Sopa:	Creme de ervilha	10 g	2 g	22 g	155 Kcal
	Prato:	Lombo de porco assado com puré de batata	26 g	44 g	35 g	648 Kcal
	Legumes:	Cenoura, alface e couve roxa	1 g	5 g	3 g	56 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades diferentes)	0,7 g	0,4 g	15 g	67 Kcal



**COZINHA
SIMPLES**

PREPARAÇÕES SIMPLES
QUE PROTEJAM
OS NUTRIENTES

Alcochete
Município

