

2020/2021

PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

EMENTA 4

EMENTA MEDITERRÂNICA

EMENTA MEDITERRÂNICA

Dia da semana	Composição da Refeição		Tabela Nutricional/100 g			
			Proteínas	Gorduras	Hidratos Carbono	Valor energético
2ª Feira	Sopa:	Creme de fava e cenoura	5 g	2 g	25 g	154 Kcal
	Prato:	Massa delícia com salmão, cogumelos, milho e brócolos	34 g	18 g	56 g	524 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:	Nabiças	3 g	1 g	17 g	106 Kcal
	Prato:	Tiras de peru com arroz branco	31 g	23 g	45 g	512 Kcal
	Legumes:	Tomate, cenoura e couve-roxa	1 g	5 g	4 g	61 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades diferentes)	0,7 g	0,4 g	15 g	67 Kcal
4ª Feira	Sopa:	Grão com espinafres	6 g	1 g	23 g	115 Kcal
	Prato:	Lombos de pescada no forno com batata assada	28 g	12 g	4 g	186 Kcal
	Legumes:	Alface, milho e pepino	1 g	5 g	2 g	56 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades diferentes)	0,7 g	0,4 g	15 g	67 Kcal
5ª Feira	Sopa:	Creme de abóbora	3 g	1 g	13 g	51 Kcal
	Prato:	Esparguete à bolonhesa (carne picada de vaca)	26 g	23 g	44 g	490 Kcal
	Legumes:	Alface, milho e cenoura	1 g	5 g	4 g	69 Kcal
	Sobremesa:	Arroz doce	4 g	5 g	44 g	233 Kcal
6ª Feira	Sopa:	Alface	3 g	1 g	18 g	110 Kcal
	Prato:	Maruca cozida com batata, brócolos, couve-flor e cenoura e ovo	35 g	16 g	67 g	415 Kcal
	Legumes:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades diferentes)	0,7 g	0,4 g	15 g	67 Kcal



VEGETAIS FRESCOS CONSUMA-OS FRESCOS E OPTE PELOS PRODUZIDOS LOCALMENTE

Alcochete
Município

