

PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

EMENTA 1

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 brócolos	4 g	1 g	18 g	113 Kcal
	Prato:	Hambúrguer de vitela no forno com esparguete	15 g	22 g	6 g	427 Kcal
	Legumes:	Tomate, milho e couve roxa	1 g	5 g	5 g	67 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades diferentes)	0,7 g	0,4 g	15 g	67 Kcal
3ª Feira	Sopa:	Grão com espinafres	6 g	1 g	23 g	155 Kcal
	Prato:	Pescada cozida com batata, brócolos, cenoura e ovo	32 g	16 g	32 g	316 Kcal
	Legumes:	Incorporados no prato	-	-	-	-
	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:	Jardineira de Perú (batata, abóbora, ervilha e cenoura)	36 g	18 g	67 g	440 Kcal
	Legumes:	Alface, beterraba e cenoura ralada	1 g	5 g	3 g	59 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades diferentes)	0,7 g	0,4 g	15 g	67 Kcal
5ª Feira	Sopa:	Curgete	3 g	1 g	15 g	51 Kcal
	Prato:	Empadão de atum com arroz	24 g	21 g	43 g	455 Kcal
	Legumes:	Tomate, agrião e milho	1 g	5 g	5 g	66 Kcal
	Sobremesa:	Gelatina vegetal	1 g	0 g	11 g	48 Kcal
6ª Feira	Sopa:	Creme de abóbora e alho francês	3 g	1 g	21 g	119 Kcal
	Prato:	Frango assado com puré laranja (batata, cenoura ou abóbora)	37 g	29 g	22 g	488 Kcal
	Legumes:	Brócolos, cenoura e curgete estufados	0,4 g	5 g	10 g	68 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades diferentes)	0,7 g	0,4 g	15 g	67 Kcal



AZEITE

PRINCIPAL FONTE
DE GORDURA!

Alcochete
Município

