

2020/2021

PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

EMENTA 2

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 cavala com feijão frade, batata e ovo	36 g	33 g	29 g	556 Kcal
	Legumes:	Tomate, milho e cenoura	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:	Grão com espinafres	6 g	1 g	23 g	155 Kcal
	Prato:	Almondegas de vitela com esparguete	16 g	23 g	54 g	491 Kcal
	Legumes:	Couve roxa, couve branca e cenoura em juliana	1 g	5 g	3 g	57 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades diferentes)	0,7 g	0,4 g	15 g	67 Kcal

4ª Feira	Sopa:	Agrião	3 g	1 g	16 g	101 Kcal
	Prato:	Massada de peixe	32 g	17 g	57 g	548 Kcal
	Legumes:	Alface, tomate e cenoura	1 g	5 g	3 g	60 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades diferentes)	0,7 g	0,4 g	15 g	67 Kcal

5ª Feira	Sopa:	Creme de couve-flor e cenoura	4 g	1 g	22 g	126 Kcal
	Prato:	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de ervilhas	20 g	27 g	50 g	527 Kcal
	Legumes:	Tomate, cenoura e agrião	1 g	5 g	3 g	65 Kcal
	Sobremesa:	Fogaça	5,2 g	8,6 g	48,7 g	262 Kcal

6ª Feira	Sopa:	Feijão seco com couve lombarda	6 g	2 g	20 g	132 Kcal
	Prato:	Lombos de pescada no forno com batata assada	28 g	12 g	4 g	186 Kcal
	Legumes:	Juliana de legumes (curgete, alho francês, cenoura e brócolos)	1 g	5 g	3 g	57 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades diferentes)	0,7 g	0,4 g	15 g	67 Kcal



LEGUMINOSAS FRESCAS OU SECAS

Alcochete
Município

