

2020/2021

PLANO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

EMENTA 3

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 espinafres	3 g	1 g	17 g	107 Kcal
	Prato:	Vitela estufada com arroz de feijão	38 g	19 g	72 g	512 Kcal
	Legumes:	Tomate, cenoura e couve roxa	1 g	5 g	4 g	60 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades diferentes)	0,7 g	0,4 g	15 g	67 Kcal
3ª Feira	Sopa:	Nabiça	3 g	1 g	17 g	106 Kcal
	Prato:	Lasanha de atum	36 g	23 g	63 g	580 Kcal
	Legumes:	Alface, cenoura e beterraba	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
4ª Feira	Sopa:	Creme de legumes com lentilhas	9 g	2 g	27 g	174 Kcal
	Prato:	Frango assado com arroz de cenoura	38 g	25 g	45 g	552 Kcal
	Legumes:	Agrião, pepino e milho	3 g	1 g	17 g	107 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades diferentes)	0,7 g	0,4 g	15 g	67 Kcal
5ª Feira	Sopa:	Agrião	3 g	1 g	16 g	101 Kcal
	Prato:	Bacalhau à Gomes de Sá	26 g	11 g	35 g	506 Kcal
	Legumes:	Alface, tomate e cenoura	1 g	5 g	3 g	60 Kcal
	Sobremesa:	Gelatina vegetal	1 g	0 g	11 g	48 Kcal
6ª Feira	Sopa:	Feijão seco com couve lombarda	6 g	2 g	20 g	132 Kcal
	Prato:	Bife de peru de cebolada com puré de batata	27 g	27 g	33 g	478 Kcal
	Legumes:	Couve coração, cenoura e alho francês estufados)	1 g	5 g	9 g	65 Kcal
	Sobremesa:	Fruta da época (3 variedades diferentes)	0,7 g	0,4 g	15 g	67 Kcal



**ERVAS
AROMÁTICAS**

USE-AS EM VEZ DO SAL

Alcochete
Município

