

EMENTA ESCOLA SECUNDÁRIA DE ALBUFEIRA



Elaborado por: Ana Patrícia Filipe
Nutricionista
ON 0838N

*O Fátima T. V.
26/5/23*

Semana 12 a 16 de junho de 2023					
		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 12 junho	 Sopa de alho-francês	126,6	5,3	1,6	19,4
	 Tesourinhos de peixe no forno ^{1,3,4,7}	360	15	21	27
	 Arroz de tomate	325,8	8,9	9,7	46,4
	 Salada de alface, cenoura e couve roxa	59	4	0,2	7
	 Fruta de época	78	1	1	16
Terça 13 junho	 Sopa de feijão c/repolho	170,6	6,8	2,9	24,7
	 Esparguete à bolonhesa ^{1,12}	544,7	19,7	26,8	52,8
	 Salada de alface, tomate e pepino	40,3	9,3	0,7	3,7
	 Fruta da época	120	0,5	0,8	25,1
Quarta 14 junho	 Sopa de feijão-verde	119	4,4	1,5	18,8
	 Solha no forno c/batata, cenoura, couve- flor	493,9	42,6	25,1	22,7
	 Salada de alface, cenoura e beterraba	51,8	1,9	0	7,9
	 Fruta da época	90	1,5	2,5	14
Quinta 15 junho	-----				
Sexta 16 junho	-----				

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.