



Agrupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL



Semana de 11 a 15 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde (abóbora, batata, feijão verde, cebola, azeite, sal)	300,5	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1
	Prato	Pescada gratinada com alecrim e arroz de cenoura	1506,4	360,0	3,3	1,4	40,3	1,8	27,2	0,4
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	130,4	31,2	0,5	0,1	4,0	3,9	2,8	0,0
	Sobremesa	Castanhas, pera e maçã	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
11										
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda (batata, couve-lombarda, grão de bico, cenoura, cebola, azeite e sal)	429,7	102,7	1,6	0,2	18,0	6,6	4,1	0,2
	Prato	Febras de porco grelhadas com massa macarronete (regadas com calda de alho, cebola, tomate, salsa, alho, azeite e sal)	1311,6	313,4	6,9	2,2	28,4	1,2	33,7	0,5
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	92,4	24,5	0,2	0,0	5,0	4,8	1,0	0,1
	Sobremesa	Tangerina, pera e abacaxi	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
12										
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres (espinafres, batata, cenoura, cebola, azeite, sal)	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,4
	Prato	Maruca cozida com grão e cenoura	2157,3	515,6	8,4	1,1	83,2	9,7	25	0,1
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	218,5	52,3	0,5	0,0	8,6	2,7	3,5	0,0
	Sobremesa	kiwi, maçã, pera e gelatina	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
13										
Quinta-Feira	Sopa	Primavera (batata, cenoura, ervilhas, cebola, azeite, sal)	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2
	Prato	Bifes de frango estufados com cogumelos e esparguete	---	306	7,1	---	14	---	46,5	0,1
	Salada	Tomate, pepino e cebola	89,2	21,4	0,4	0,0	3,3	3,0	1,5	0,1
	Sobremesa	Laranja, pera, maçã	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
14										
Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes (alho francês, abóbora, batata, cenoura, cebola, azeite, sal)	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, ovo, cebola, azeitonas, azeite, sal, salsa, alho e louro)	990,6	236,8	8,4	1,2	24,6	2,5	14,9	0,7
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,2	3,8	0,1
	Sobremesa	Banana, kiwi, pera	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
15										

Pão diário (mistura). Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Nota: As ementas poderão sofrer alterações caso haja dificuldades na obtenção de géneros alimentícios.

Aprovada a _____

O Responsável _____