



Agrupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL



Semana de 21 a 25 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana (Batata cenoura repolho Cebola Azeite Sal Alho)	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,1
	Prato	Lombos de Pescada no forno com arroz de coentros	---	304	10,1	---	19,2	---	33,5	0,1
	Salada	Alface, cenoura e tomate	92,4	22,1	0,3	0,0	3,9	3,7	1,3	0,1
	Sobremesa	Banana, pera, maçã	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
Terça-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura (batata, alho francês, cenoura, cebola, azeite, sal)	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3
	Prato	Chicharos com carne de porco (batata doce, abóbora) e arroz	---	591	12,1	---	89,7	---	30,9	0,2
	Salada	Pepino, tomate e couve em juliana	157,4	37,6	0,7	0,1	4,8	4,7	3,3	0,0
	Sobremesa	Abacaxi, laranja, maçã	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça (Batata Alho Couve branca Feijão vermelho seco Couve lombarda Azeite Sal)	865,9	206,9	3,8	0,6	30,8	3,9	11,7	0,1
	Prato	Ensopado de chocos com batata cozida	---	393	1,4	---	37	---	66,7	0,1
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Pera, laranja e banana	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
Quinta-Feira	Sopa	Puré de grão com cenoura aos cubinhos e hortelã (batata, grão, cenoura, cebola, azeite, sal)	509,0	121,7	2,1	0,2	22,3	8,4	3,4	0,4
	Prato	Hambúrguer de aves grelhado com esparguete e ervas aromáticas (salsa, manjericão)	878	210	5,4	1,1	28,9	0,4	10,5	0,1
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3
	Sobremesa	Kiwi, pera, maçã	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes (Espinafres Alho francês Abóbora Batata Cenoura Cebola Azeite Alho Sal)	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,1
	Prato	Meia desfeita de Bacalhau (batata cozida, feijão verde, grão de bico, cenoura, cebola, salsa)	1131,2	270,3	3,2	0,4	45,1	7,7	14,4	0,3
	Salada	Curgete, pepino e tomate	93,6	22,4	0,5	0,0	3,2	3,2	1,5	0,1
	Sobremesa	Maçã, pera, laranja	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0



Ementa Mediterrânica

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 _____