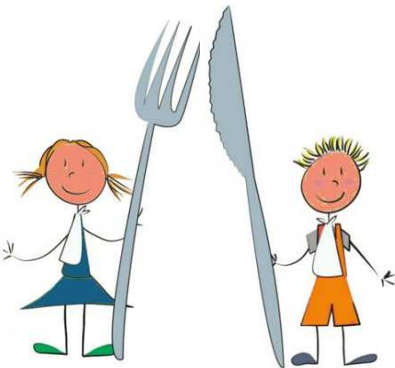




EDUCAÇÃO



Agrupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL



Semana de 28 a 31 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcare s (g)	Proteí nas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas (batata, cenoura, cebola, azeite, sal e ervilhas)	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2
	Prato	Perna de Peru assada (fatiada) com massa espiral e orégano	2207,2	527,5	5,9	1,4	56,9	2,5	60,1	0,1
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	100,9	24,1	0,2	0,0	4,8	4,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Laranja, maçã, pera	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
Terça-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres (Abóbora Cenoura Cebola Alho Azeite Curgete Espinafres Nabo Sal)	268,0	64,1	3,7	0,6	5,4	4,8	2,5	0,1
	Prato	Abrótea cozida com ovo, couve-flor e grão	---	207	1,8	---	13,4	---	33,9	0,1
	Salada	Alface, beterraba e tomate	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2
	Sobremesa	Banana, laranja, maçã, iogurte	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete (Abóbora Alho francês Curgete Cenoura cebola Nabo Azeite Sal Alho)	257,2	61,5	3,5	0,6	5,8	4,9	2	0,1
	Prato	Arroz à Valenciana (ervilhas, carne de porco, arroz, miolo de camarão)	---	380	8,8	---	25	---	49,5	0,1
	Salada	Alface, cenoura e curgete	175,6	42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9	0,1
	Sobremesa	Kiwi, pera, maçã	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa (batata, couve lombarda, feijão vermelho, cenoura, cebola, azeite, sal)	848	202,4	3,7	0,6	30,2	3,1	11,4	0,1
	Prato	Caldeirada de peixe (cação, raia, lula, batata, cebola, tomate pimento, azeite, salsa, hortelã da ribeira e sal)	---	420	49,8	---	11,1	---	25,8	0,1
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Dióspiro, pera, laranja	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
Sexta-Feira	FERIADO									

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 _____