



# Agupamento de Escolas de Alcoutim

## EMENTA SEMANAL



Semana de 14 a 18 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros (batata, ervilha, cenoura, cebola, azeite, sal, coentros)	356,4	85,2	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3
	Prato	Estufado de cogumelos com tomate e arroz de milho	1072,4	256,4	8,1	1,1	39,2	2,0	5,8	0,1
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,1
	Sobremesa	Laranja, maçã, uvas	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
Terça-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	356,9	85,2	1,5	0,2	13,8	1,4	2,5	0,1
	Prato	Empadão de legumes (feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico	1131,2	270,3	3,2	0,4	45,1	7,7	14,4	0,3
	Salada	Cenoura, tomate e milho	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1
	Sobremesa	Kiwi, laranja, maçã	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
Quarta-Feira	Sopa	Couve-branca (batata, cenoura, couve branca, cebola, azeite, sal)	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3
	Prato	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve-lombarda	688,6	164,6	7,9	1,2	14,4	9,6	9,3	0,4
	Salada	Alface, cenoura e curgete	175,6	42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9	0,1
	Sobremesa	Pera, pessego, maçã	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura (batata, cenoura, espinafres, cebola, azeite, sal)	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5
	Prato	Esparguete com mistura de legumes chineses	1072,0	256,1	8,2	5,8	35,2	6,5	8,5	0,1
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184,1	40,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1
	Sobremesa	Abacaxi, laranja, pera, gelatina	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
Sexta-Feira	Sopa	Grelos (batata, cenoura, grelos, cebola, azeite, sal)	381,3	91,7	1,5	0,2	16,1	6,8	3,3	0,4
	Prato	Estufado de feijão com legumes (couve-branca e cenoura)	459,5	346,7	8,5	1,1	50,9	8,1	17,2	0,3
	Salada	Tomate, alface e beterraba	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2
	Sobremesa	Maçã, pêssego, laranja	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0

**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 \_\_\_\_\_