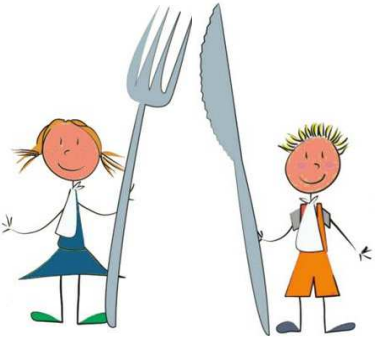




Agrupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL



Semana de 04 a 08 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcare s (g)	Proteí nas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana (batata, cenoura, repolho, cebola, alho, azeite e sal)	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,1
	Prato	Salada de feijão-frade (feijão-frade, batata, cenoura e rebentos de soja)	1648,7	394,0	1,1	0,5	72,0	8,2	22,1	0,3
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Pera, maçã, kiwi	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
4										
Terça-Feira	Sopa	Lavrador (batata, couve portuguesa, feijão vermelho, cenoura, cebola, cotovelinhos, azeite e sal)	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,1
	Prato	Massa espiral com legumes salteados (cenoura, curgete, couve flor)	1102,9	263,6	8,2	1,3	36,8	8,9	10,0	0,4
	Salada	Pepino, tomate e couve em juliana	157,4	37,6	0,7	0,1	4,8	4,7	3,3	0,0
	Sobremesa	Banana, laranja, pera	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
5										
Quarta-Feira	Sopa	Feijão verde (batata, cenoura, feijão verde, cebola, azeite, sal)	349,7	85,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,1
	Prato	Feijoada de cogumelos com arroz branco	2261,4	540,5	16,0	2,4	73,2	9,0	24,5	0,4
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	0,1
	Sobremesa	Laranja, Pera, maçã	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
6										
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês (batata, cenoura, cebola, alho francês, azeite e sal)	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,1
	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, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Kiwi, maçã, laranja, pudim	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
7										
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade (nabiça, batata, cenoura, cebola, feijão frade, azeite, sal)	538,9	128,8	1,9	0,3	21,9	7,3	6,1	0,1
	Prato	Arroz de lentilhas e cenoura	1713,1	409,4	7,6	1,1	64,8	5,3	18,6	0,3
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0,0	4,8	4,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Dióspiro, kiwi, pera	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 _____