



Agupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL



Semana de 07 a 11 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Sopa da Horta (Batata Couve lombarda Feijão branco Curgete Cenoura Cebola Azeite Sal Alho)	909,5	217,6	3,8	0,6	33	5,3	12,1	0,1
	Prato	Salada de feijao-frade com batata, cenoura e ervilha	2012,9	481,1	8,3	1,5	75,0	8,0	24,7	0,3
	Salada	Alface, cenoura e pepino	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1
	Sobremesa	Laranja, melão, pera	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
Terça-Feira	Sopa	Creme de cenoura e nabo (Batata Cenoura Nabo Cebola Azeite Sal Alho)	425,5	101,7	3,2	0,4	15,1	3,9	2,9	0,1
	Prato	Salada de arroz (grão-de-bico e macedónia de legumes)	1989,9	475,6	10,7	1,5	73,6	8,6	19,5	0,2
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	92,4	24,5	0,2	0	5	4,8	1	0,1
	Sobremesa	Pera, melancia, banana	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
Quarta-Feira	Sopa	Primavera (Abóbora Repolho Ervilhas Batata cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho)	525,3	125,6	3,5	0,5	18,7	5,5	4,5	0,1
	Prato	Lentilhas estufadas com ratatouille (tomate, curgete, beringela, cebola, pimento verde, pimento vermelho)	1168,0	278,9	7,9	1,2	33,6	5,2	16,7	0,2
	Salada	Tomate, alface e pimento	85,6	20,5	0,5	0	2,7	2,7	1,6	0,1
	Sobremesa	Pera, uva, maçã	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
Quinta-Feira	Sopa	Creme de legumes (Espinafres Alho francês Abóbora Batata Cenoura Cebola Azeite Sal Alho)	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,1
	Prato	Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas	1442,5	344,7	9,2	1,4	47,1	8,1	17,5	0,4
	Salada	Alface, tomate e pepino	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0,1
	Sobremesa	Abacaxi, laranja, pêsego	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda (Batatas Couve Lombarda Grão Cenoura Cebola Azeite Alho seco Sal)	978,9	234,2	5,1	0,6	35,7	5,0	10,6	0,1
	Prato	Chili vegetariano com arroz branco (cenoura, Feijão encarnado, feijão verde, couve flor, aipo, tomate, cebola, alho, azeite, sal, orégão)	2356,1	563,1	15,9	2,4	77,5	12,2	26,2	0,4
	Salada	Tomate, alface, pepino, pimento	88,5	21,2	0,3	0	3,3	3,1	1,7	0,1
	Sobremesa	Banana, melão, 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 _____