



Agrupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL



Semana de 18 a 22 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
18	Segunda-Feira	Sopa	Caldo-verde (batata, caldo verde, cebola, alho, chouriço, azeite e sal)		498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,4
		Prato	Massa de favas com legumes (cenoura, couve e ervilhas)		1045,3	249,8	1,5	0,3	43,2	8,1	15,1	0,3
		Salada	Alface, tomate e pepino		208,9	50,1	0,8	0,0	8,0	0,9	2,7	0,1
		Sobremesa	Laranja, maçã, pera		319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
19	Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura (batata, curgete, ervilhas, cenoura, cebola, azeite e sal)		582	139,2	3,6	0,6	19,9	5,3	6,5	0,1
		Prato	Cogumelos e curgete no forno com arroz de cenoura		1467,6	350,8	15,0	2,3	45,7	5,7	7,3	0,3
		Salada	Cenoura, milho e tomate		235,7	56,5	0,7	0,0	10,7	3,4	2,1	0,1
		Sobremesa	Tangerina, maçã, pera		319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
20	Quarta-Feira	Sopa	Agrião (batata, cenoura, cebola, alho, azeite, sal e agrião)		430,2	102,8	3,4	0,6	14,4	3,3	3,4	0,1
		Prato	Couve estufada com lentilhas e batata cozida		1558,8	372,5	7,6	1,1	54,1	4,4	20,5	0,3
		Salada	Alface, beterraba e pepino		136,9	32,7	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,1
		Sobremesa	Laranja, Pera, kiwi		319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
21	Quinta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça (batata, feijão vermelho, cenoura, cebola, hortaliças, azeite e sal)		389,3	93,0	1,3	0,2	16,3	5,7	4,0	0,2
		Prato	Grão-de-bico estufado com caril e massa fusilli		1714,9	409,9	10,8	1,5	60,1	3,5	16,5	0,2
		Salada	Alface, cenoura e curgete		80,4	19,2	0,3	0,0	2,9	2,7	1,5	0,1
		Sobremesa	Banana, maçã, laranja,		319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
22	Sexta-Feira	Sopa	Abóbora e alho francês (batata, abóbora, alho francês, cenoura, cebola, azeite e sal)		302,0	72,2	1,4	0,2	13,1	5,5	2,0	0,2
		Prato	Feijoada vegetariana (couve lombarda, cenoura, alho francês, curgete, cogumelos, tomate)		1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4
		Salada	Couve-roxa, pepino e tomate		170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0
		Sobremesa	Dióspiro, pera, maçã		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 _____