



Agupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL



Semana de 25 a 29 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco (batata, feijão branco, brócolos, cenoura, cebola, azeite e sal)	457,2	109,3	2,0	0,3	17,3	6,0	5,4	0,2
	Prato	Cogumelos estufados com arroz de cenoura e ervilhas	1332,0	318,4	14,8	2,2	38,5	4,2	6,9	0,3
	Salada	Cenoura, alface e cebola	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
25										
Terça-Feira	Sopa	Espinafres (espinafres, batata, cenoura, cebola, azeite, sal)	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,1
	Prato	Salada de verão (feijão-frade, batata cozida, macedónia de legumes e salsa)	1765,3	421,9	1,6	0,6	74,5	10,3	25,9	0,4
	Salada	Milho, cenoura e couve-roxa	225,9	54,1	0,4	0,0	10,0	4,0	2,8	0,1
	Sobremesa	Romã, pera, maçã	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
26										
Quarta-Feira	Sopa	Nabiça (nabiça, batata, cenoura, cebola, alho, azeite e sal)	438,9	104,9	3,3	0,5	15,4	4,1	3,2	0,1
	Prato	Rancho vegetariano (grão de bico, massa, couve lombarda, cenoura, alho francês, curgete, tomate, cebola, alho, salsa, azeite e sal)	1754,4	419,3	11,4	1,6	57,8	13,5	20,8	0,4
	Salada	Alface, cenoura e curgete	80,4	19,2	0,3	0,0	2,9	2,7	1,5	0,1
	Sobremesa	Tangerina, maçã, pera	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
27										
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete (batata, alho francês, curgete, cenoura, cebola, azeite e sal)	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,1
	Prato	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura	1433,3	342,6	8,6	1,3	49,9	6,9	15,3	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, maçã, dióspiro	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
28										
Sexta-Feira	Sopa	Grão de bico com nabo (batata, nabo, grão de bico, cenoura, cebola, azeite e sal)	439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,2
	Prato	Massa de vegetais (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor e aipo)	2151,1	514,4	7,4	1,2	90,1	2,5	19,2	0,1
	Salada	Tomate, pimento e pepino	1304,2	311,7	8,6	1,3	44,2	11,9	13,9	0,5
	Sobremesa	Pera, maçã, romã	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
29										

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 _____