



# Agrupamento de Escolas de Alcoutim

## EMENTA SEMANAL



Semana de 16 a 17 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura (batata, espinafres, cenoura, cebola, azeite e sal)	397,4	95,0	1,8	0,2	15,3	5,5	4,3	0,1
	Prato	Massa espiral com cogumelos salteados com tomate	1386,1	331,2	4,9	0,8	59,1	4,4	11,1	0,2
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,1
	Sobremesa	Tangerina, maçã, pera	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
16										
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabiças (Batatas Grão Cenoura Cebola Alho seco Nabiças p/ sopa Sal Azeite)	994,9	237,8	5,3	0,7	36,0	5,2	10,8	0,1
	Prato	Salada russa (batata, cenoura, ervilha e feijão verde)	787,2	331,2	4,9	0,8	59,1	4,4	11,1	0,2
	Salada	Cenoura, alface e cebola	80,4	19,2	0,3	0,0	2,9	2,7	1,5	0,1
	Sobremesa	Laranja, pera, maçã	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
17										
Quarta-Feira	<b>Interrupção Letiva</b>									
Quinta-Feira	<b>Interrupção Letiva</b>									
05										
Sexta-Feira	<b>Interrupção Letiva</b>									

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