



Agupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL



Semana de 02 a 06 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com 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	Massa de cogumelos com ervilhas e cenoura	1501,1	359,7	5,0	0,9	63,1	5,6	13,6	0,2
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	0,1
	Sobremesa	Kiwi, maçã, laranja	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
02										
Terça-Feira	Sopa	Camponesa (batata, couve lombarda, feijão vermelho seco, cebola, alho, azeite e sal)	847	202,4	3,7	0,6	30,2	3,1	11,4	0,1
	Prato	Lentilhas guisadas com arroz de tomate	1478,2	353,3	6,6	0,9	61,0	2,3	10,9	0,2
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,2	3,8	0,1
	Sobremesa	Pera, maçã, tangerina	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
03										
Quarta-Feira	Sopa	Feijão verde (batata, cenoura, couve branca, feijão verde, cebola, azeite, sal)	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,1
	Prato	Feijoada vegetariana com arroz branco	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	0,1
	Sobremesa	Uvas, maçã, pera	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
04										
Quinta-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	Massinha de vegetais estufados com tomate	1461,5	349,3	5,0	0,8	63,4	8,7	11,5	0,2
	Salada	Couve-branca ripada, ervilhas e couve-flor	220,0	52,7	0,6	0,1	7,1	4,5	4,9	0,0
	Sobremesa	Laranja, pera, banana	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
05										
Sexta-Feira	Sopa	Creme de brócolos (batata, bócolos, cenoura, cebola, azeite e sal)	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2
	Prato	Arroz de feijão vermelho, cenoura aos cubos e brócolos	1647,3	393,8	4,1	0,6	75,0	3,9	12,1	0,2
	Salada	Alface, beterraba e pepino	136,9	32,7	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,1
	Sobremesa	Maçã, pera, dióspiro	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
06										

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 _____