



Agupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL



Semana de 09 a 13 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde, cebola, azeite e sal)	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Prato	Arroz malandrinho com feijão branco	1539,6	368	3,6	0,6	71,9	1,1	9,7	0,1
	Salada	Tomate, pimento e pepino	226,3	54,3	0,9	0,0	9,6	2,4	2,3	0,0
	Sobremesa	Banana, maçã, laranja	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
09										
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura (batata, ervilhas, cenoura, curgete, cebola, azeite e sal)	582	139,2	3,6	0,6	19,9	5,3	6,5	0,1
	Prato	Rancho vegetariano (grão de bico, couve lombarda, cenoura, alho francês, curgete, massa, tomate, cebola, alho, salsa, louro, azeite e sal)	1754,4	419,3	11,4	1,6	57,8	13,5	20,8	0,4
	Salada	Cenoura, couve-roxa e beterraba	188,9	4,5	0,0	0,0	8,7	8,2	2,8	0,1
	Sobremesa	Abacaxi, pera, maçã	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
10										
Quarta-Feira	Sopa	Juliana (batata, cenoura, repolho, cebola, alho, azeite e sal)	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,1
	Prato	Lentilhas estufadas com ratatouille e saladinha de batata	1301,8	311,0	3,5	0,6	54,8	6,2	13,0	0,2
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	130,4	31,2	0,6	0,1	4,1	4,0	2,8	0,1
	Sobremesa	Tangerina, kiwi, pera e gelatina	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
11										
Quinta-Feira	Sopa	Agrião (batata, cenoura, cebola, alho, agrião, azeite e sal)	430,2	102,8	3,4	0,6	14,4	3,3	3,4	0,1
	Prato	Esparguete com rebentos de soja	912,7	218,1	4,0	0,6	37,4	3,1	6,7	0,2
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,1
	Sobremesa	Romã, laranja, maçã	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
12										
Sexta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve-lombarda (batata, feijão vermelho, couve lombarda, cenoura, cebola, azeite e sal)	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,1
	Prato	Massa esparguete gratinada com cogumelos	1389,1	331,2	4,9	0,8	59,1	4,4	11,1	0,1
	Salada	Alface, tomate e cenoura	81,4	19,5	0,2	0,0	3,2	3,1	1,4	0,1
	Sobremesa	Dióspiro, pera, maçã	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
13										

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 _____