

  

Agrupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semana de **12** a **16** de **outubro** | | | **VE (KJ)** | **VE**  **(Kcal)** | **Lip. (g)** | **AG**  **Sat. (g)** | **HC**  **(g)** | **Açúcare s**  **(g)** | **Proteí nas (g)** | **Sal (g)** |
| **Segunda-Feira** | **Sopa** | **Creme de ervilhas com coentros** (batata, ervilha, cenoura, cebola, azeite, sal, coentros) | 356,4 | 85,2 | 1,3 | 0,2 | 15,7 | 5,1 | 2,6 | 0,3 |
| **Prato** | **Arroz de aves** (frango, peru, arroz, cebola, chouriço, azeite, sal, alho, ervas aromáticas, louro, sumo de limão) | 2443,1 | 583,9 | 10,4 | 2,6 | 62,8 | 0,2 | 57,8 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, beterraba e pepino** | 176,5 | 42,2 | 0,5 | 0,1 | 5,9 | 5,8 | 3,7 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Laranja, maçã, uvas** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Terça-Feira** | **Sopa** | **Macedónia de legumes** | 356,9 | 85,2 | 1,5 | 0,2 | 13,8 | 1,4 | 2,5 | 0,1 |
| **Prato** | **Salmão grelhado com batata cozida e brócolos** | --- | 664 | 37,9 | --- | 37 | --- | 42,9 | 0,1 |
| **Salada** | **Couve em juliana, pepino e tomate** | 130,4 | 31,2 | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 4,0 | 2,8 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Kiwi, laranja, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quarta-Feira** | **Sopa** | **Couve-branca** (batata, cenoura, couve branca, cebola, azeite, sal) | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,3 |
| **Prato** | **Escalopes de Frango estufado com tomate, massa de laços tricolor e**  **manjericão** | 952 | 227,5 | 0,4 | 0,1 | 46 | 6,6 | 8,9 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, cenoura e curgete** | 175,6 | 42,0 | 0,5 | 0,1 | 5,6 | 5,4 | 3,9 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, pêssego, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quinta-Feira** | **Sopa** | **Espinafres com cenoura** (batata, cenoura, espinafres, cebola, azeite, sal) | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,5 |
| **Prato** | **Salada Russa** (batata, ervilhas, ovo, cenoura e atum) | --- | 502 | 16,3 | 0,0 | 51,1 | 0,0 | 36,7 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, cenoura e couve roxa** | 184,1 | 40,0 | 0,2 | 0,0 | 7,0 | 6,0 | 4,0 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Abacaxi, laranja, pera, gelatina** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Sexta-Feira** | **Sopa** | **Grelos** (batata, cenoura, grelos, cebola, azeite, sal) | 381,3 | 91,7 | 1,5 | 0,2 | 16,1 | 6,8 | 3,3 | 0,4 |
| **Prato** | **Feijoada à Transmontana** (couve lombarda, carne  de vaca, carne de porco, feijão vermelho seco, tomate, cebola, chouriço, azeite, sal, alho) | 1872,3 | 447,4 | 13,9 | 4,2 | 27,9 | 3,7 | 52,2 | 0,1 |
| **Salada** | **Tomate, alface e beterraba** | 188,0 | 44,9 | 0,4 | 0,0 | 7,1 | 7,1 | 3,5 | 0,2 |
| **Sobremesa** | **Maçã, pêssego, laranja** | 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**