  

**Agrupamento de Escolas de Alcoutim**

**EMENTA SEMANAL**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Semana de* **17** *a* **18** *de setembro* | **VE (KJ)** | **VE****(Kcal)** | **Lip. (g)** | **AG****Sat. (g)** | **HC****(g)** | **Açúcare s****(g)** | **Proteí nas (g)** | **Sal (g)** |
|  | **Quinta-Feira** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Sexta-Feira** | **Sopa** | **Primavera** (abóbora, repolho, ervilhas, batata, cenoura, cebola, nabo, azeite, sal, alho) | 525,3 | 125,6 | 3,5 | 0,5 | 18,7 | 5,5 | 4,5 | 0,1 |
| **Prato** | **Pescada cozida com batata, brócolos e****cenoura** | --- | 281 | 0,1 | --- | 37 | --- | 19,7 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, beterraba e pepino** | 75,6 | 18,1 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 2,3 | 1,6 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, maçã, abacaxi, gelatina** | 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**