  

**Agrupamento de Escolas de Alcoutim**

**EMENTA SEMANAL**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Semana de* **21 a 25** *de setembro*  | **VE (KJ)** | **VE****(Kcal)** | **Lip. (g)** | **AG****Sat. (g)** | **HC****(g)** | **Açúcare s****(g)** | **Proteí nas (g)** | **Sal (g)** |
|  | **Segunda-Feira** | **Sopa** | **Creme de alho francês com cenoura e****curgete** (abóbora, alho francês, curgete, cenoura, cebola, nabo, azeite, sal, alho) | 257,2 | 61,5 | 3,5 | 0,6 | 5,8 | 4,9 | 2 | 0,1 |
| **Prato** | **Jardineira de Vitela (ervilhas, cenoura,****carne de vitela e batata)** | ----- | 405 | 20,2 | ----- | 16,9 | ---- | 38,5 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, cenoura e curgete** | 80,4 | 19,2 | 0,3 | 0 | 2,9 | 2,7 | 1,5 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Uva, laranja, melão** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Terça-Feira** | **Sopa** | **Grão-de-bico com espinafres** (batata, alho, espinafres, grão-de-bico, cenoura, cebola, azeite, sal) | 847 | 202,4 | 3,7 | 0,6 | 30,2 | 3,1 | 11,4 | 0,1 |
| **Prato** | **Maruca cozida com brócolos e batata** **cozida** | --- | 170 | 0,1 | --- | 37 | --- | 21,9 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, beterraba e pepino** | 75,6 | 18,1 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 2,3 | 1,6 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Banana, maçã, uva** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quarta-Feira** | **Sopa** | **Cenoura com couve ripada** | 38034 | 90,89 | 1,5 | 0,2 | 17 | 8 | 2,3 | 0,1 |
| **Prato** | **Esparguete à Bolonhesa** | --- | 412 | 17,4 | --- | 16,6 | --- | 47 | 0,1 |
| **Salada** | **Couve-roxa, alface e tomate** | 172,4 | 41,2 | 0,7 | 0,1 | 5,7 | 5,6 | 3,4 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Maçã, abacaxi, laranja** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quinta-Feira** | **Sopa** | **Creme de abóbora com nabiça**(abóbora, cenoura, cebola, alho, azeite, curgete, nabiça, nabo, sal) | 268,0 | 64,1 | 3,7 | 0,6 | 5,4 | 4,8 | 2,5 | 0,1 |
| **Prato** | **Bacalhau à Brás (**Bacalhau, batatas, ovo, cebola,Azeitonas, azeite, sal, salsa, alho, louro) | 1966,1 | 469,9 | 11,1 | 2,0 | 52,2 | 3,5 | 38,8 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, tomate e pepino** | 85,6 | 20,5 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 2,7 | 1,6 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Abacaxi, laranja, pêssego, iogurte** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Sexta-Feira** | **Sopa** | **Juliana** (batata, couve, cenoura, cebola, alho, azeite, sal) | 416 | 99 | 4,3 | 0,7 | 12,2 | 2,2 | 1,9 | 0,1 |
| **Prato** | **Frango assado no forno com massa penne****e oregãos** | 952 | 227,5 | 0,4 | 0,1 | 46 | 6,6 | 8,9 | 0,1 |
| **Salada** | **Curgete, pepino e tomate** | 93,6 | 22,4 | 0,5 | 0 | 3,2 | 3,2 | 1,5 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, Kiwi, maçã** | 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**