  

**Agrupamento de Escolas de Alcoutim**

**EMENTA SEMANAL**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Semana de* **28** *de Setembro a 2 de outubro* | **VE (KJ)** | **VE****(Kcal)** | **Lip. (g)** | **AG****Sat. (g)** | **HC****(g)** | **Açúcare s****(g)** | **Proteí nas (g)** | **Sal (g)** |
|  | **Segunda-Feira** | **Sopa** | **Alho francês com curgete** (abóbora, alho francês, curgete, cenoura, cebola, nabo, azeite, sal, alho | 260,6 | 62,3 | 3,5 | 0,6 | 6,1 | 5,3 | 2 | 0,1 |
| **Prato** | **Abrótea cozida com feijão verde, cenoura****e batata cozida** | ----- | 281 | 0,1 | ----- | 37 | ---- | 32 | 0.1 |
| **Salada** | **Cenoura, couve-roxa e tomate** | 100,9 | 24,1 | 0,2 | 0 | 4,8 | 4,4 | 1,2 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, laranja, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Terça-Feira** | **Sopa** | **Espinafres** (espinafres, batata, cenoura, cebola, azeite, sal, alho) | 352,0 | 84,1 | 1,8 | 0,2 | 13,9 | 5,0 | 3,0 | 0,1 |
| **Prato**  | **Cozido de feijão com carne de porco e****massa cotovelinho** | --- | 272 | 6,6 | --- | 34,4 | --- | 17,7 | 0.1 |
| **Salada** | **Alface, pepino e tomate** | 85,6 | 20,5 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 2,7 | 1,6 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, laranja, melancia** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quarta-Feira** | **Sopa** | **Camponesa**  (batata, couve lombarda, feijão vermelho seco, cebola, azeite, sal, alho) | 848 | 202,4 | 3,7 | 0,6 | 30,2 | 3,1 | 11,4 | 0,1 |
| **Prato** | **Peixe-espada grelhado com batata cozida e****brócolos**  | 2024 | 403,4 | 1,4 | 1,2 | 90,1 | 2,5 | 9,1 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, beterraba e cenoura ralada** | 72,4 | 19,7 | 0,1 | 0 | 3,5 | 3,3 | 1,3 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, maçã, banana** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quinta-Feira** | **Sopa** | **Creme de ervilhas e cenoura** (batata, ervilhas, cenoura, alho francês, curgete, cebola, azeite, sal) | 582 | 139,2 | 3,6 | 0,6 | 19,9 | 5,3 | 6,5 | 0,1 |
| **Prato** | **Perna de frango assado e massa espiral** | 952 | 227,5 | 0,4 | 0,1 | 46 | 6,6 | 8,9 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, couve-roxa e tomate** | 228,9 | 54,9 | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 2,4 | 2,4 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, abacaxi, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Sexta-Feira** | **Sopa** | **Juliana** (batata, cenoura, repolho, cebola, azeite, sal, alho) | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,1 |
| **Prato** | **Empadão de arroz com atum (**arroz, atum, cenoura, tomate, cebola, alho, azeite,sal)) | ---- | 274,6 | 13,0 | 1,1 | 18,8 | ---- | 20,2 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, tomate e pimento** | 85,6 | 20,5 | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 2,7 | 1,6 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, laranja, uva, gelado** | 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**