

  

**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** | **Estufado de cogumelos com tomate e**  **arroz de milho** | 1072,4 | 256,4 | 8,1 | 1,1 | 39,2 | 2,0 | 5,8 | 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** | **Empadão de legumes** (feijão-verde e cenoura)  **com grão-de-bico** | 1131,2 | 270,3 | 3,2 | 0,4 | 45,1 | 7,7 | 14,4 | 0,3 |
| **Salada** | **Cenoura , tomate e milho** | 278,0 | 66,6 | 0,8 | 0,0 | 12,6 | 4,6 | 2,5 | 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** | **Favas guisadas com cenoura, curgete e**  **couve-lombarda** | 688,6 | 164,6 | 7,9 | 1,2 | 14,4 | 9,6 | 9,3 | 0,4 |
| **Salada** | **Alface, cenoura e curgete** | 175,6 | 42,0 | 0,5 | 0,1 | 5,6 | 5,4 | 3,9 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, pessego, 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** | **Esparguete com mistura de legumes chineses** | 1072,0 | 256,1 | 8,2 | 5,8 | 35,2 | 6,5 | 8,5 | 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** | **Estufado de feijão com legumes** (couve- branca e cenoura) | 459,5 | 346,7 | 8,5 | 1,1 | 50,9 | 8,1 | 17,2 | 0,3 |
| **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**