

  

**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)** |
|  | **Segunda-Feira** |  | | | | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Terça-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** | **Massa macarronete com estufado de**  **legumes chineses** | 1072,0 | 256,1 | 8,2 | 5,8 | 35,2 | 6,5 | 8,5 | 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**