

  

**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 | 0,1 |
| **Prato** | **Esparguete vegetariano à Bolonhesa** (massa,  cebola, alho, tomate, cenoura, ervilha, feijão verde, couve flor, aipo, cogumelos, azeite, sal) | 1347,0 | 321,9 | 9,0 | 1,4 | 44,5 | 12,2 | 1,5 | 0,5 |
| **Salada** | **Alface, cenoura e curgete** | 80,4 | 19,2 | 0,3 | 0,0 | 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** | **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, 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** | **Feijoada vegetariana** (feijão manteiga, couve  lombarda, cenoura, alho francês, curgete, cogumelos,tomate, cebola, alho, salsa, louro, azeite, sal) | 1562,8 | 373,5 | 9,4 | 1,6 | 46,3 | 12,6 | 25,6 | 0,4 |
| **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** | **Grão-de-bico estufado com caril e batata**  (grão de bico, batata, cebola, caril, azeite, sal) | 1563,3 | 373,6 | 10,0 | 1,3 | 54,7 | 3,7 | 14,6 | 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** | 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** | **Jardineira de legumes** (grão de bico, cenoura,  ervilhas, feijão verde, batata, tomate, pimento, cebola, alho, azeite, sal) | 1887,3 | 451,1 | 11,2 | 1,5 | 65,4 | 13,2 | 21,2 | 0,3 |
| **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**