

  

**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** | **Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada** | 1456,3 | 348,1 | 13,1 | 1,9 | 42,2 | 8,9 | 14,5 | 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** | **Arroz de cogumelos com ervilhas e**  **cenoura** | 1433,3 | 342,6 | 8,6 | 1,3 | 49,9 | 6,9 | 15,3 | 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** | **Salada de batata com grão-de-bico, couve-**  **lombarda e cenoura** | --- | 363 | 12,8 | --- | 270 | --- | 33,6 | 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** | **Estufado de cogumelos com massa**  **espiral e jardineira de legumes** | 1545,7 | 369,4 | 9,5 | 1,5 | 51,0 | 11,2 | 19,2 | 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** | **Lentilhas estufadas com cenoura, feijão-**  **verde e alho-francês** | 1314,3 | 314,1 | 8,1 | 1,3 | 40,3 | 10,3 | 19,7 | 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** | 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**