

  

**Agrupamento de Escolas de Alcoutim**

EMENTA SEMANAL



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semana de **06** a **09** de **outubro** | | | **VE (KJ)** | **VE**  **(Kcal)** | **Lip. (g)** | **AG**  **Sat. (g)** | **HC**  **(g)** | **Açúcare s**  **(g)** | **Proteí nas (g)** | **Sal (g)** |
| **Segunda-Feira** | FERIADO | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Terça-Feira** | **Sopa** | **Creme de cenoura e nabo** (Batata Cenoura Nabo  Cebola Azeite Sal Alho) | 425,5 | 101,7 | 3,2 | 0,4 | 15,1 | 3,9 | 2,9 | 0,1 |
| **Prato** | **Salada de arroz** (grão-de-bico e macedónia de legumes) | 1989,9 | 475,6 | 10,7 | 1,5 | 73,6 | 8,6 | 19,5 | 0,2 |
| **Salada** | **Beterraba, cenoura e tomate** | 92,4 | 24,5 | 0,2 | 0 | 5 | 4,8 | 1 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, melancia, banana** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quarta-Feira** | **Sopa** | **Sopa da Horta** (Batata Couve lombarda Feijão branco Curgete Cenoura Cebola Azeite Sal Alho) | 909,5 | 217,6 | 3,8 | 0,6 | 33 | 5,3 | 12,1 | 0,1 |
| **Prato** | **Salada de feijao-frade com batata, cenoura**  **e ervilha** | 2012,9 | 481,1 | 8,3 | 1,5 | 75,0 | 8,0 | 24,7 | 0,3 |
| **Salada** | **Alface, cenoura e pepino** | 215,7 | 51,7 | 0,6 | 0 | 9,2 | 1,9 | 2,4 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Laranja, melão, pera** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quinta-Feira** | **Sopa** | **Creme de legumes** (Espinafres Alho francês Abóbora Batata Cenoura Cebola Azeite Sal Alho) | 465,7 | 111,3 | 3,6 | 0,6 | 15,8 | 4,2 | 3,8 | 0,1 |
| **Prato** | **Esparguete estufado com cenoura,**  **cogumelos e ervilhas** | 1442,5 | 344,7 | 9,2 | 1,4 | 47,1 | 8,1 | 17,5 | 0,4 |
| **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** | **Grão com couve lombarda** (batatas, couve lombarda, grão, cenoura, cebola, azeite, alho seco, sal) | 978,9 | 234,2 | 5,1 | 0,6 | 35,7 | 5,0 | 10,6 | 0,1 |
| **Prato** | **Chili vegetariano com arroz branco** (cenoura,  feijão encarnado, feijão verde, couve flor, aipo, tomate, cebola, alho, azeite, sal, orégão) | 2356,1 | 563,1 | 15,9 | 2,4 | 77,5 | 12,2 | 26,2 | 0,4 |
| **Salada** | **Tomate, alface, pepino, pimento** | 88,5 | 21,2 | 0,3 | 0 | 3,3 | 3,1 | 1,7 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Banana, melão, pera** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |

**Nota:** As ementas poderão sofrer alterações caso haja dificuldades na obtenção de géneros alimentícios.



.

**Pão diário (mistura).** Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

# Aprovada a \_

**O Responsável**