



 

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** | 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** | **Peru estufado** (fatiado) **com cogumelos e**  **massa esparguete** | 952 | 227,5 | 0,4 | 0,1 | 46 | 6,6 | 8,9 | 0,1 |
| **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** | **Douradinhos no forno com arroz de**  **ervilhas e coentros** | ----- | 512 | 18,2 | ----- | 58,5 | ---- | 25,5 | 0,1 |
| **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** | **Bifinhos de porco de cebolada com massa espiral** | 2239,9 | 535,3 | 12,1 | 3,3 | 59,5 | 4,9 | 45,7 | 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** | **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** | **Cavalas à Ratatouille (cebola, alho, tomate, pimento, coentros, azeite) com batata cozida** | ---- | 388 | 19,8 | ---- | 29 | ---- | 23,3 | 0,1 |
| **Salada** | **Tomate, alface, pepino, pimento** | 88,5 | 21,2 | 0,3 | 0 | 3,3 | 3,1 | 1,7 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Banana, melão, pera, pudim** | 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**