

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

Agrupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL/EMENTA VEGETARIANA

Semana de 13 a 17 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Crema de ervilhas com coentros (batata, ervilha, cenoura, cebola, azeite, sal, coentros)	356,4	85,2	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3
	Prato	Arroz de aves (frango, peru, arroz, cebola, chouriço, azeite, sal, alho, ervas aromáticas, louro, sumo de limão)	2443,1	583,9	10,4	2,6	62,8	0,2	57,8	0,1
	Vegetariano	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	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
13										
Terça-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	356,9	85,2	1,5	0,2	13,8	1,4	2,5	0,1
	Prato	Salmão grelhado com batata cozida e brócolos	---	664	37,9	---	37	---	42,9	0,1
	Vegetariano	Salada mexicana (feijão preto, batata, milho, salsa e pimentos)	1605	383	1,8	0,3	67,5	7,9	22,9	0,3
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	130,4	31,2	0,6	0,1	4,1	4,0	2,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
14										
Quarta-Feira	Sopa	Couve-branca (batata, cenoura, couve branca, cebola, azeite, sal)	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3
	Prato	Escalopes de Frango estufado com tomate, massa de laços tricolor e manjerição	952	227,5	0,4	0,1	46	6,6	8,9	0,1
	Vegetariano	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, cenoura e curgete	175,6	42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
15										
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura (batata, cenoura, espinafres, cebola, azeite, sal)	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5
	Prato	Maruca no forno com arroz de cenoura	----	211	4,3	---	19,2	-----	23,3	0,1
	Vegetariano	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, cenoura e couve roxa	184,1	40,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
16										
Sexta-Feira	Sopa	Grellos (batata, cenoura, grelos, cebola, azeite, sal)	381,3	91,7	1,5	0,2	16,1	6,8	3,3	0,4
	Prato	Feijoada à Transmontana (couve lombarda, carne de vaca, carne de porco, feijão vermelho seco, tomate, cebola, chouriço, azeite, sal, alho)	1872,3	447,4	13,9	4,2	27,9	3,7	52,2	0,1
	Vegetariano	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 e beterraba	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
17										

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 _____