

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

Agrupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL/EMENTA VEGETARIANA

Semana de 15 a 19 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-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	Douradinhos no forno com arroz de tomate	2227	532	24,1	3,5	38,0	4,2	39,9	
	Vegetariano	Legumes salteados (Couve, cenoura, alho francês, pimento, milho, cebola, alho, azeite, sal) com broa e batata gratinada com salsa	1362,9	335,8	8,7	1,3	49,0	13,1	12,5	0,1
	Salada	Alface, cenoura e pepino	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
15										
Terça-Feira	Sopa	Creme 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	Almôndegas estufadas com esparguete	1334	294	16,2	4,4	24,5	2,4	17,4	1,8
	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)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
16										
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	Lombos de Pescada no forno com arroz de coentros	---	304	10,1	---	19,2	---	33,5	0,1
	Vegetariano	Jardineira de legumes (grão de bico, cenoura, sal, batata, alho, ervilhas, feijão verde, tomate, pimento, cebola e azeite)	1887,3	451,1	11,2	1,5	65,4	13,2	21,2	0,3
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
17										
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de feijão verde (Batata, cenoura, feijão verde, cebola, azeite, alho, sal)	350,0	85,6	1,3	0,2	15,8	6,4	2,1	0,1
	Prato	Rancho à Regional (carne de porco, frango, chouriço, grão-de-bico, couve-lombarda, cenoura e macarronete)	2158,2	515,8	17,3	3,7	42,1	8,3	47,3	1,2
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, cenoura, nabo, couve lombarda e massa macarronete)	1689	403	9,7	1,2	58,3	8,3	19,6	0,3
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
18										
Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes (Espinafres, alho francês, abóbora, batata, cenoura, cebola, azeite, alho, sal)	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,1
	Prato	Atum com saladinha de feijão-frade com ovo	1119	239	7,7	1,0	16,2	2,9	10,6	1,0
	Vegetariano	Saladinha de feijão-frade, batata, cenoura e milho	1565	398	6,2	1,1	64,9	5,4	19,3	0,4
	Salada	Curgete, pepino e tomate	93,6	22,4	0,5	0,0	3,2	3,2	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
19										

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 _____