

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

Agrupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL/EMENTA VEGETARIANA

Semana de 22 a 26 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteí- nas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete (alho, abóbora, alho francês, curgete, cenoura, cebola, nabo, azeite, sal)		61,5	3,5	0,6	5,8	4,9	2	0,1
	Prato	Hambúrguer de aves com massa espiral salteada com ervas aromáticas	1085	259	10,2	2,7	24,3	0,9	16,8	0,6
	Vegetariano	Massa espiral estufada com ervilhas, cogumelos e cenoura	1109	265	6,8	1,1	36,4	6,6	14,0	0,3
	Salada	Alface, beterraba e curgete	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
22										
Terça-Feira	Sopa	Creme de Abóbora (Abóbora, curgete, cenoura, cebola, nabo, azeite, sal, alho)	273,6	65,4	3,5	0,6	6,6	5,6	2,3	0,1
	Prato	Solha frita com arroz de feijão	2443,1	583,9	10,4	2,6	62,8	0,2	57,8	0,1
	Vegetariano	Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete	1382	331	6,3	0,9	18,2	6,7	13,2	0,3
	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
23										
Quarta-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	Jardineira de vitela (carne de vitela, ervilhas e batatas)	---	405	20,2	---	16,9	---	38,5	0,1
	Vegetariano	Chili vegetariano com arroz branco (cenoura, sal, aipo, feijão encarnado, feijão verde, couve flor, tomate, cebola, alho, azeite, orégão)	2356,1	563,1	15,9	2,4	77,5	12,2	26,2	0,4
	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
24										
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)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
25										
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda (Batatas, couve lombarda, grão, cenoura, cebola, azeite, alho, sal)	978,9	234,2	5,1	0,6	35,7	5,0	10,6	0,1
	Prato	Febras de porco grelhadas com legumes salteados	2239,9	535,3	12,1	3,3	59,5	4,9	45,7	0,1
	Vegetariano	Massa espiral com legumes salteados (cenoura, curgete, couve flor)	1102,9	263,6	8,2	1,3	36,8	8,9	10,0	0,4
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	86,5	20,6	0,2	0	3,6	3,2	3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
26										



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 _____