



Agrupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL/EMENTA VEGETARIANA

Semana de 03 a 07 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteí nas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana (batata, couve, cenoura, cebola, alho, azeite, sal)	416	99	4,3	0,7	12,2	2,2	1,9	0,1
	Prato	Massada de atum (massa, atum, molho bechamel)	---	413	22,6	---	13,3	---	38,8	0,1
	Vegetariano	Massa com feijão, lombarda e cenoura	2029	485	9,0	1,2	77,7	7,7	22,8	0,2
	Salada	Alface, beterraba e pepino	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
	Sobremesa	Gelatina e/ou fruta da época (min.3 variedades.)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
03										
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde (batata, caldo verde, cebola, alho, azeite, sal e chouriço*)	341,0	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1
	Prato	Tirinhas de peito de frango estufadas com cogumelos e arroz de cenoura	1164	278	6,7	1,1	28,1	3,7	25,7	0,4
	Vegetariano	Legumes salteados (couve, cenoura, alho francês, cebola, pimento, milho, 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	Couve-roxa, alface e tomate	172,4	41,2	0,7	0,1	5,7	5,6	3,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
04										
Quarta-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	Filetes de Pescada (cebola, alho, tomate, pimento, coentros, azeite) com batata cozida	----	388	19,8	----	29	----	23,3	0,1
	Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata, cenoura e ervilha	2012,9	481,1	8,3	1,5	75,0	8,0	24,7	0,3
	Salada	Alface, tomate e pepino	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
05										
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete (Abóbora, Alho, Alho francês, Curgete, Cenoura, Cebola, Nabo, Azeite, Sal)	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2	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	Massa com feijão, lombarda e cenoura	2029	485	9,0	1,2	77,7	7,7	22,8	0,2
	Salada	Milho, pepino e tomate	88,5	21,2	0,3	0	3,3	3,1	1,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
06										
Sexta-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	Solha frita com arroz de feijão	2151,1	514,4	7,4	1,2	90,1	2,5	19,2	0,1
	Vegetariano	Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete	2110,9	504,91	10,193	1,623	73,0	8,7	28,3	0,3384
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	92,4	24,5	0,2	0	5	4,8	1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
07										

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.

(*) Sopa vegetariana não tem chouriço

Dieta Mediterrânica



Aprovada a ____ / ____ / ____

O Responsável _____