

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

Agrupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL/EMENTA VEGETARIANA

Semana de 10 a 14 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Protei nas (g)	Sal (g)
Segunda-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	Peru estufado (fatiado) com cogumelos e massa esparguete	952	227,5	0,4	0,1	46	6,6	8,9	0,1
	Vegetariano	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve - lombarda	688,6	164,6	7,9	1,2	14,4	9,6	9,3	0,4
	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
10										
Terça-Feira	Sopas	Canja marota com hortelã (frango, cebola, alho hortelã, azeite, sal e massa de letras) e Macedónia de legumes	167 e 356,9	40 e 85,2	6,34 e 1,5	1 e 0,2	9 e 13,8	1 e 1,4	7 e 2,5	0,1 e 0,1
	Prato	Espadarte grelhado com batata cozida e brócolos	---	664	37,9	---	37	---	42,9	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	Tomate, pepino, pimento 	88,5	21,2	0,3	0	3,3	3,1	1,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min.3) e castanhas	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
11										
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	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, sal, alho, azeite, 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
12										
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	
	Prato	Pescada à Gomes Sá (pescada, batata, cebolada e rodela de ovo)	1095	261	9,6	1,8	20,8	2,3	22,6	0,9
	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
13										
Sexta-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura (batata, alho francês, cenoura, cebola, azeite, sal)	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3
	Prato	Perninha de frango assada com molho de limão, ervas aromáticas e com esparguete	1138,2	273	4,6	0,8	23,0	1,5	34,0	0,2
	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	Pepino, tomate e couve em juliana	157,4	37,6	0,7	0,1	4,8	4,7	3,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
14										

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 _____

Dieta Mediterrânica

