



EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO



Agrupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL/EMENTA VEGETARIANA

Semana de 01 a 05 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
1111Segunda-Feira	Sopa	 RESTAURAÇÃO DA INDEPENDÊNCIA 								
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
01										
Terça-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade (nabiça, batata, cenoura, cebola, feijão frade, azeite, sal)	538,9	128,8	1,9	0,3	21,9	7,3	6,1	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, 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	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
02										
Quarta-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	Fruta da época (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
03										
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
04										
Sexta-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		9.º A e 9.º B, não almoçam 20 alunos, ida ao Oceanário								

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.

Dieta Mediterrânica



Aprovada a _____

O Responsável _____