

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO

# Agrupamento de Escolas de Alcoutim

## EMENTA SEMANAL/EMENTA VEGETARIANA

Semana de 12 a 16 de janeiro 2026

|               |             |                                                                                                                                    | VE<br>(KJ) | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG<br>Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteí<br>nas (g) | Sal<br>(g) |
|---------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|-------------------|-----------|-----------------|-------------------|------------|
| Segunda-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       | Massinha de cotovelinhos com red-fish/ corvina e coentros                                                                          | 1126       | 269          | 8,1         | 1,3               | 23,7      | 2,9             | 24,9              | 0,3        |
|               | 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      | 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        |
| 12            |             |                                                                                                                                    |            |              |             |                   |           |                 |                   |            |
| Terça-Feira   | Sopa        | Couve-branca (batata, cenoura, couve branca, cebola, azeite, sal)                                                                  | 380,3      | 90,9         | 1,5         | 0,2               | 17,1      | 8,1             | 2,4               | 0,3        |
|               | Prato       | Arroz de aves (frango, peru, arroz, cebola, chouriço, azeite, sal, alho, ervas aromáticas, louro, sumo de limão)                   | 2443,1     | 583,9        | 10,4        | 2,6               | 62,8      | 0,2             | 57,8              | 0,1        |
|               | 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, 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        |
| 13            |             |                                                                                                                                    |            |              |             |                   |           |                 |                   |            |
| Quarta-Feira  | Sopa        | Macedónia de legumes                                                                                                               | 356,9      | 85,2         | 1,5         | 0,2               | 13,8      | 1,4             | 2,5               | 0,1        |
|               | Prato       | Salmão grelhado com batata cozida e brócolos                                                                                       | ---        | 664          | 37,9        | ---               | 37        | ---             | 42,9              | 0,1        |
|               | Vegetariano | Legumes salteados (Couve, Cenoura, alho francês, milho, cebola, pimento, alho, azeite e 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      | 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        |
| 14            |             |                                                                                                                                    |            |              |             |                   |           |                 |                   |            |
| Quinta-Feira  | Sopa        | Grelhos (batata, cenoura, grelos, cebola, azeite, sal)                                                                             | 381,3      | 91,7         | 1,5         | 0,2               | 16,1      | 6,8             | 3,3               | 0,4        |
|               | Prato       | Cozido de grão com carne de porco e massa cotovelinho                                                                              | --         | 272          | 6,6         | ---               | 34,4      | ----            | 17,7              | 0,1        |
|               | Vegetariano | Feijoada de cogumelos com arroz branco                                                                                             | 2261,4     | 540,5        | 16,0        | 2,4               | 73,2      | 9,0             | 24,5              | 0,4        |
|               | Salada      | Curgete, pepino e tomate                                                                                                           | 93,6       | 22,4         | 0,5         | 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        |
| 15            |             |                                                                                                                                    |            |              |             |                   |           |                 |                   |            |
| Sexta-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 | Arroz de lentilhas e cenoura                                                                                                       | 1713,1     | 409,4        | 7,6         | 1,1               | 64,8      | 5,3             | 18,6              | 0,3        |
|               | Salada      | Alface, pimento e milho                                                                                                            | 206,3      | 49,5         | 0,8         | 0                 | 8,1       | 0,9             | 2,6               | 0,1        |
|               | Sobremesa   | Fruta da época (min.3 variedades)                                                                                                  | 159        | 38           | 0,2         | 0,0               | 8,4       | 8,3             | 0,7               | 0,0        |
| 16            |             |                                                                                                                                    |            |              |             |                   |           |                 |                   |            |



**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 \_\_\_\_\_

Dieta Mediterrânica

O Responsável \_\_\_\_\_