

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

Agrupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL/EMENTA VEGETARIANA

Semana de 19 a 23 de janeiro 2026

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteí nas (g)	Sal (g)
Segunda-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	Meia desfeita de bacalhau fresco (bacalhau fresco, grão, batata e ovo)	1717	410	14,0	2,7	34,6	2,0	35,3	2,4
	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, cenoura e tomate	92,4	22,1	0,3	0,0	3,9	3,7	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
19										
Terça-Feira	Sopa	Puré de grão com cenoura aos cubinhos e hortelã (batata, grão, cenoura, cebola, azeite, sal)	509,0	121,7	2,1	0,2	22,3	8,4	3,4	0,4
	Prato	Perna de porco assada com arroz	1898	454	28,8	7,8	26,8	2,5	21,1	0,6
	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	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
20										
Quarta-Feira	Sopa	Camponesa (batata, couve-lombarda, feijão vermelho seco, cebola, azeite, sal, alho)	848	202,4	3,7	0,6	30,2	3,1	11,4	0,1
	Prato	Massada de atum (massa, atum, molho bechamel)	---	413	22,6	---	13,3	---	38,8	0,1
	Vegetariano	Esparguete estufado com cogumelos, cenoura e ervilhas	1442,5	344,7	9,2	1,4	47,1	8,1	17,5	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
21										
Quinta-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, tomate, feijão encarnado, feijão verde, couve flor, aipo, cebola, alho, azeite, sal, 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
22										
Sexta-Feira	Sopa	Crema de Abóbora e feijão-verde (Abóbora, curgete, feijão verde, cenoura, cebola, nabo, azeite, sal, alho)	273,6	65,4	3,5	0,6	6,6	5,6	2,3	0,1
	Prato	Espadarte grelhado com arroz de ervilhas	---	304	0,2	----	37	----	37,8	0,1
	Vegetariano	Legumes salteados (Couve, cenoura, alho francês, milho, cebola, alho, pimento, 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	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)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
23										



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 _____