



Agrupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL/EMENTA VEGETARIANA

Semana de 26 a 30 de janeiro de 2026

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteín as (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	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	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
26										
Terça-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	Bacalhau à Brás (Bacalhau, batatas, ovo, cebola, azeitonas, azeite, sal, salsa, alho, louro)	1966,1	469,9	11,1	2,0	52,2	3,5	38,8	0,1
	Vegetariano	Arroz de grão com cenoura e espinafres	1638	392	8,7	1,1	61,4	5,5	15,5	0,7
	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
27										
Quarta-Feira	Sopa	Agrião (Batatas, cebola, alho, azeite, cenoura, agrião, sal)	430,2	102,8	3,4	0,6	14,4	3,3	3,4	0,1
	Prato	Feijoada à Transmontana com arroz branco	2511	600	32,7	9,0	45,2	5,3	30,7	0,8
	Vegetariano	Misto de três legumes (feijão verde, couve-flor e brócolos) com arroz de cenoura	1342,7	320,9	7,1	1	53,6	5,5	9,6	0,2
	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
28										
Quinta-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	Maruca cozida com batata, brócolos e cenoura	----	281	0,1	----	37	----	32	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 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
29										
Sexta-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	Esparguete à Bolonhesa	1992,6	476,2	9,2	2,7	57,6	3,1	39,3	0,1
	Vegetariano	Massa espiral estufada com ervilhas, cogumelos e cenoura	1109	265	6,8	1,1	36,4	6,6	14,0	0,3
	Salada	Alface, beterraba e curgete	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
30										

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 _____

