



EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



Agrupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL/EMENTA VEGETARIANA

Semana de 09 a 13 de fevereiro 2026

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteí 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
09										
Terça-Feira	Sopa	Creme de cenoura e nabo (batata, cenoura, nabo, cebola, azeite, sal, alho)	425,5	101,7	3,2	0,4	15,1	3,9	2,9	0,1
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate	2760,1	648,8	30	2,70	71,0	2,0	21,4	0,2
	Vegetariano	Esparguete vegetariano à Bolonhesa (massa, cebola, alho, tomate, cenoura, ervilha, feijão verde, couve flor, aipo, cogumelos, azeite, sal)	1347,0	321,9	9,0	1,4	44,5	12,2	1,5	0,5
	Salada	Alface, cenoura e pepino	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
10										
Quarta-Feira	Sopa	Creme de legumes (espinafres, alho francês, abóbora, batata, cenoura, cebola, azeite, sal, alho)	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,1
	Prato	Bife de porco grelhado com massa fusilli e manjeriço	422,0	336,0	9,2	1,5	28,6	1,3	33,8	0,3
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão manteiga, cenoura, alho francês, couve lombarda, curgete, cogumelos, tomate, cebola, alho, salsa, louro, azeite, sal)	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4
	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
11										
Quinta-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	Pescada cozida com batata, brócolos, cenoura e ovo	----	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
12										
Sexta-Feira	Sopa	Juliana (batata, couve, cenoura, cebola, alho, azeite e sal)	416	99	4,3	0,7	12,2	2,2	1,9	0,1
	Prato	Arroz à Valenciana (ervilhas, carne de porco, arroz, miolo de camarão)	---	380	8,8	---	25	----	49,5	0,1
	Vegetariano	Jardineira de legumes (grão de bico, cenoura, tomate, ervilhas, feijão verde, batata, pimento, cebola, alho, azeite, sal)	1887,3	451,1	11,2	1,5	65,4	13,2	21,2	0,3
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	91,5	21,9	0,4	0,0	3,7	3,4	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
13										

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 _____