

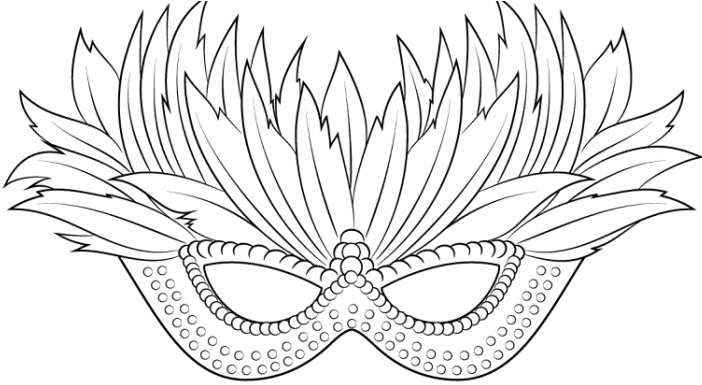


Agrupamento de Escolas de Alcútem

EMENTA SEMANAL/EMENTA VEGETARIANA

Semana de 19 a 20 de fevereiro 2026

VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	--------------	---------------	---------

Segunda-Feira	Sopa	Carnaval 									
	Prato										
	Vegetariano										
	Salada										
	Sobremesa										
16											
Terça-Feira	Sopa										
	Prato										
	Vegetariano										
	Salada										
	Sobremesa										
17											
Quarta-Feira	Sopa										
	Prato										
	Vegetariano										
	Salada										
	Sobremesa										
18											
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	Carbonara com espirais (bacon, fiambre e cogumelos, molho bechamel)	---	292	20,9	---	18,9	---	6,7	0,1	
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, cenoura, nabo, couve lombarda e massa macarronete)	1689	403	9,7	1,2	58,3	8,3	19,6	0,3	
	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	
19											
Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes (Espinafres, alho francês, abóbora, batata, cenoura, cebola, azeite, alho, sal)	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,1	
	Prato	Atum com saladinha de feijão-frade com ovo	1119	239	7,7	1,0	16,2	2,9	10,6	1,0	
	Vegetariano	Saladinha de feijão-frade, batata, cenoura e milho	1565	398	6,2	1,1	64,9	5,4	19,3	0,4	
	Salada	Curgete, pepino e tomate	93,6	22,4	0,5	0,0	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	
20											

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 _____