



## Agrupamento de Escolas de Alcúitim

### EMENTA SEMANAL/EMENTA VEGETARIANA

*Semana de 16 a 20 de março de 2026*

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	<b>Couve-branca</b> (batata, cenoura, couve branca, cebola, azeite, sal)	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3
	<b>Prato</b>	<b>Bifes de frango panados no forno com arroz de legumes</b>	952	420	11,8	0,1	44,1	6,6	33,3	0,1
	<b>Vegetariano</b>	<b>Grão-de-bico estufado com caril e batata</b> (grão de bico, batata, cebola, caril, azeite, sal)	1563,3	373,6	10,0	1,3	54,7	3,7	14,6	0,1
	<b>Salada</b>	<b>Alface, cenoura e curgete</b>	175,6	42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9	0,1
	<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta da época</b> (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
16										
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	<b>Macedónia de legumes</b>	356,9	85,2	1,5	0,2	13,8	1,4	2,5	0,1
	<b>Prato</b>	<b>Salmão grelhado com batata cozida e couve-flor</b>	---	664	37,9	---	37	---	42,9	0,1
	<b>Vegetariano</b>	<b>Salada mexicana</b> (feijão preto, batata, milho, salsa e pimentos)	1605	383	1,8	0,3	67,5	7,9	22,9	0,3
	<b>Salada</b>	<b>Couve em juliana, pepino e tomate</b>	130,4	31,2	0,6	0,1	4,1	4,0	2,8	0,1
	<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta da época</b> (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
17										
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	<b>Creme de ervilhas com coentros</b> (batata, ervilha, cenoura, cebola, azeite, sal, coentros)	356,4	85,2	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3
	<b>Prato</b>	<b>Almôndegas de aves estufadas com esparguete</b>	1334	294	16,2	4,4	24,5	2,4	17,4	1,8
	<b>Vegetariano</b>	<b>Salada de arroz</b> (grão-de-bico e macedónia de legumes)	1989,9	475,6	10,7	1,5	73,6	8,6	19,5	0,2
	<b>Salada</b>	<b>Alface, beterraba e pepino</b>	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,1
	<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta da época</b> (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
18										
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	<b>Espinafres com cenoura</b> (batata, cenoura, espinafres, cebola, azeite, sal)	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5
	<b>Prato</b>	<b>Maruca no forno com arroz de cenoura</b>	----	211	4,3	---	19,2	-----	23,3	0,1
	<b>Vegetariano</b>	<b>Esparguete estufada com cenoura, cogumelos e ervilhas</b>	1442,5	344,7	9,2	1,4	47,1	8,1	17,5	0,4
	<b>Salada</b>	<b>Alface, cenoura e couve roxa</b>	184,1	40,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1
	<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta da época</b> (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
19										
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	<b>Grelós</b> (batata, cenoura, grelos, cebola, azeite, sal)	381,3	91,7	1,5	0,2	16,1	6,8	3,3	0,4
	<b>Prato</b>	<b>Cozido de feijão com carne de porco e massa cotovelinho</b>	--	272	6,6	---	34,4	----	17,7	0,1
	<b>Vegetariano</b>	<b>Chili vegetariano com arroz branco</b> (cenoura, cebola, feijão encarnado, feijão verde, couve flor, aipo, tomate, alho, azeite, sal, orégão)	2356,1	563,1	15,9	2,4	77,5	12,2	26,2	0,4
	<b>Salada</b>	<b>Tomate, alface e beterraba</b>	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2
	<b>Sobremesa</b>	<b>Fruta da época</b> (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	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 \_\_\_\_\_