



Agrupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL/EMENTA VEGETARIANA

Semana de 01 a 05 de junho de 2026

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

Segunda-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
01										
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde (batata, caldo verde, cebola, alho, azeite e sal)	341,0	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1
	Prato	Bifes de frango panados no forno com arroz de legumes	952	420	11,8	0,1	44,1	6,6	33,3	0,1
	Vegetariano	Legumes salteados (couve, cenoura, alho francês, cebola, pimento, milho, alho, 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	Couve-roxa, alface e tomate	172,4	41,2	0,7	0,1	5,7	5,6	3,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
02										
Quarta-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	Massada de atum (massa, atum, molho bechamel)	---	413	22,6	---	13,3	---	38,8	0,1
	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	Gelatina e/ou fruta da época (min.3 variedades.)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
03										
Quinta-Feira	Sopa	FERIADO								
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
04										
Sexta-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	Solha frita com arroz de feijão	2151,1	514,4	7,4	1,2	90,1	2,5	19,2	0,1
	Vegetariano	Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete	2110,9	504,91	10,193	1,623	73,0	8,7	28,3	0,3384
	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
05										

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 _____

