



Agrupamento de Escolas de Alcoutim EMENTA SEMANAL/EMENTA VEGETARIANA

Semana de 04 a 08 de maio

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteí nas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura (batata, alho francês, cenoura, cebola, azeite, sal)	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3
	Prato	Meia desfeita de bacalhau fresco (bacalhau fresco, grão, batata e ovo)	1717	410	14,0	2,7	34,6	2,0	35,3	2,4
	Vegetariano	Salada de arroz (grão-de-bico e macedónia de legumes)	1989,9	475,6	10,7	1,5	73,6	8,6	19,5	0,2
	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
04										
Terça-Feira	Sopa	Puré de grão com cenoura aos cubinhos e hortelã (batata, grão, cenoura, cebola, azeite, sal)	509,0	121,7	2,1	0,2	22,3	8,4	3,4	0,4
	Prato	Perna de porco assada com arroz	1898	454	28,8	7,8	26,8	2,5	21,1	0,6
	Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata, cenoura e ervilha	2012,9	481,1	8,3	1,5	75,0	8,0	24,7	0,3
	Salada	Pepino, tomate e couve em juliana	157,4	37,6	0,7	0,1	4,8	4,7	3,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
05										
Quarta-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	Massada de atum (massa, atum, molho bechamel)	---	413	22,6	---	13,3	---	38,8	0,1
	Vegetariano	Esparguete estufado com cogumelos, cenoura e ervilhas	1442,5	344,7	9,2	1,4	47,1	8,1	17,5	0,4
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
06										
Quinta-Feira	Sopa	Grelos (batata, cenoura, grelos, cebola, azeite, sal)	381,3	91,7	1,5	0,2	16,1	6,8	3,3	0,4
	Prato	Cozido de grão com carne de porco e massa cotovelinho	--	272	6,6	---	34,4	----	17,7	0,1
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz branco	2261,4	540,5	16,0	2,4	73,2	9,0	24,5	0,4
	Salada	Curgete, pepino e tomate	93,6	22,4	0,5	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
07										
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	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
08										

Pão diário (mistura). Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.



As ementas poderão sofrer alterações caso haja dificuldades na obtenção de géneros alimentícios.

Aprovada a _____

Dieta Mediterrânica

O Responsável _____