



Agrupamento de Escolas de Alcoutim EMENTA SEMANAL/EMENTA VEGETARIANA

Semana de 11 a 15 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve-branca (batata, cenoura, couve branca, cebola, azeite, sal)	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3
	Prato	Perninha de frango assada com molho de limão, ervas aromáticas e com esparguete	1138,2	273	4,6	0,8	23,0	1,5	34,0	0,2
	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	Alface, cenoura e curgete	175,6	42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9	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										
Terça-Feira	Sopa	Camponesa (batata, couve-lombarda, cebola, feijão vermelho seco, azeite, sal, alho)	848	202,4	3,7	0,6	30,2	3,1	11,4	0,1
	Prato	Lombos de Pescada no forno com arroz de coentros	---	304	10,1	---	19,2	---	33,5	0,1
	Vegetariano	Empadão de legumes	1187,8	283,9	0,9	0,5	58,1	8,9	9,5	0,2
	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
12										
Quarta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros (batata, ervilha, cenoura, cebola, azeite, sal, coentros)	356,4	85,2	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3
	Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete	1334	294	16,2	4,4	24,5	2,4	17,4	1,8
	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, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
13										
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura (batata, cenoura, espinafres, cebola, azeite, sal)	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5
	Prato	Maruca no forno com arroz de cenoura	---	211	4,3	---	19,2	---	23,3	0,1
	Vegetariano	Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas	1442,5	344,7	9,2	1,4	47,1	8,1	17,5	0,4
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184,1	40,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
14										
Sexta-Feira	Sopa	Grelas (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 feijão com carne de porco e massa cotovelinho	--	272	6,6	---	34,4	---	17,7	0,1
	Vegetariano	Chili vegetariano com arroz branco (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
	Salada	Tomate, alface e beterraba	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
15										

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.

Aprovada a ____/____/____

Dieta Mediterrânica

O Responsável _____