



Agrupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL/EMENTA VEGETARIANA

Semana de 18 a 22 de maio de 2026

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-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	Massinha de cotovelinhos com red-fish/ corvina e coentros	1126	269	8,1	1,3	23,7	2,9	24,9	0,3
	Vegetariano	Massa espiral com legumes salteados (cenoura, curgete, couve flor)	1102,9	263,6	8,2	1,3	36,8	8,9	10,0	0,4
	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
18										
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde (batata, cenoura, feijão verde, cebola, azeite, sal)	349,7	85,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,1
	Prato	Ensopado de galinha com grão e batata-doce	---	720	21,6	---	77,8	---	52,3	0,1
	Vegetariano	Jardineira de legumes (grão de bico, cenoura, ervilhas, feijão verde, batata, tomate, pimento, cebola, alho, azeite, sal)	1887,3	451,1	11,2	1,5	65,4	13,2	21,2	0,3
	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
19										
Quarta-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	Tirinhas de pata panadas no forno com arroz de cenoura	1119	239	7,7	1,0	16,2	2,9	10,6	1,0
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz branco	2261,4	540,5	16,0	2,4	73,2	9,0	24,5	0,4
	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
20										
Quinta-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	Jardineira de vitela (carne de vitela, ervilhas e batatas)	---	405	20,2	---	16,9	---	38,5	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	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
21										
Sexta-Feira	Sopa	Camponesa (batata, couve-lombarda, cebola, feijão verde, milho seco, azeite, sal, alho)	848	202,4	3,7	0,6	30,2	3,1	11,4	0,1
	Prato	Pescada cozida com batata, brócolos e cenoura	---	281	0,1	---	37	---	32	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
22										

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 _____

