Agrupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL/EMENTA VEGETARIANA

Semana de 27 a 30 de abril de 2026

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-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	**Maruca no forno com arroz de coentros**	----	211	4.3	---	19.2	------	23.3	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	**Fruta da época** (min.3 variedad.)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
27										
Terça-Feira	Sopa	**Caldo verde** (batata, caldo verde, cebola, alho, azeite, sal e chouriço*)	341,0	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1
	Prato	**Esparguete à bolonhesa**	1992,6	476,2	9,2	2,7	57,6	3,1	39,3	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
28	**CONCURSO DE LEITURA DO BAIXO GUADIANA, EM ALCOUTIM**									
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	**Espadarte grelhado com batata cozida e brócolos**	---	664	37,9	---	37	---	42,9	0,1
	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	**Alface, tomate e pepino**	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0,1
	Sobremesa	**Fruta da época** (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
29										
Quinta-Feira	Sopa	**Alho francês com curgete** (Abóbora, Alho, Alho francês, Curgete, Cenoura, Cebola, Nabo, Azeite, Sal)	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2	0,1
	Prato	**Rancho à Regional** (carne de porco, frango, chouriço, grão-de-bico, couve-lombarda, cenoura e macarronete)	2158,2	515,8	17,3	3,7	42,1	8,3	47,3	1,2
	Vegetariano	**Massa com feijão, lombarda e cenoura**	2029	485	9,0	1,2	77,7	7,7	22,8	0,2
	Salada	**Milho, pepino e tomate**	88,5	21,2	0,3	0	3,3	3,1	1,7	0.1
	Sobremesa	**Fruta da época** (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
30										
Sexta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
01										

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.

(*) *Sopa vegetariana não tem chouriço*

Dieta Mediterrânica

Aprovada a ____/____/_____

O Responsável _____