



Agrupamento de Escolas de Alcútem

EMENTA SEMANAL



Semana de 17 a 20 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete (abóbora, alho francês, curgete, cenoura, cebola, nabo, azeite, sal, alho)	257,2	61,5	3,5	0,6	5,8	4,9	2	0,1
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada com massa espiral	2239,9	535,3	12,1	3,3	59,5	4,9	45,7	0,1
	Salada	Alface, cenoura e pepino	80,4	19,2	0,3	0	2,9	2,7	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
17										
Quarta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com espinafres (batata, alho, espinafres, grão-de-bico, cenoura, cebola, azeite, sal)	847	202,4	3,7	0,6	30,2	3,1	11,4	0,1
	Prato	Bacalhau à Brás (Bacalhau, batatas, ovo, cebola, Azeitonas, azeite, sal, salsa, alho, louro)	1966,1	469,9	11,1	2,0	52,2	3,5	38,8	0,1
	Salada	Alface, beterraba e curgete	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	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
18										
Quinta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com nabiça (abóbora, cenoura, cebola, alho, azeite, curgete, nabiça, nabo, sal)	268,0	64,1	3,7	0,6	5,4	4,8	2,5	0,1
	Prato	Esparguete à Bolonesa	---	412	17,4	---	16,6	---	47	0,1
	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
19										
Sexta-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 cenoura	----	211	4,3	---	19,2	-----	23,3	0,1
	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)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
20										

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 _____

O Responsável _____