



Agrupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL



Semana de 23 a 27 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Primavera (batata, cenoura, ervilhas, cebola, azeite, sal)	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2
	Prato	Frango assado no forno com massa penne e orégãos	952	227,5	0,4	0,1	46	6,6	8,9	0,1
	Salada	Alface, cenoura e curgete	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
23										
Terça-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade (nabiça, batata, cenoura, cebola, feijão frade, azeite, sal)	538,9	128,8	1,9	0,3	21,9	7,3	6,1	0,1
	Prato	Salada Russa (batata, ervilhas, ovo, cenoura e atum)	---	502	16,3	0,0	51,1	0,0	36,7	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
24										
Quarta-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
	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
25										
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês (batata, cenoura, cebola, alho francês, azeite e sal)	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,1
	Prato	Peixe - espada grelhado com batata cozida e couve de bruxelas	---	360	5,4	---	37	---	39,7	0,1
	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 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
26										
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes (alho francês, abóbora, batata, cenoura, cebola, azeite, sal)	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Carne de porco estufada com ervilhas cenoura e arroz (carne de porco, tomate, cebola, azeite, sal, alho, cenoura, arroz e ervilhas)	2839	676	21,5	4,7	77,7	6	41,3	0,7
	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
27										

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 _____