



Agrupamento de Escolas de Alcoutim

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	0,1
	Prato	Esparguete vegetariano à Bolonhesa (massa, cebola, alho, tomate, cenoura, ervilha, feijão verde, couve flor, aipo, cogumelos, azeite, sal)	1347,0	321,9	9,0	1,4	44,5	12,2	1,5	0,5
	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	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	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	Feijoada vegetariana (feijão manteiga, couve lombarda, cenoura, alho francês, curgete, cogumelos, tomate, cebola, alho, salsa, louro, azeite, sal)	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4
	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	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	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 _____