



Agupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL



Semana de 30 setembro a 04 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-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	Almôndegas de vegetais com arroz	2654	635	34	5,7	66,5	1,9	12,7	1,8
	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
30										
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde (batata, caldo verde, cebola, alho, azeite e sal)	341,0	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1
	Prato	Crepes de legumes com salada de feijão frade, batata e cenoura	2500	596,1	10,7	1,8	98,4	7,2	24,1	0,3
	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
01										
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura e nabo (batata, cenoura, nabo, cebola, azeite, sal, alho)	425,5	101,7	3,2	0,4	15,1	3,9	2,9	0,1
	Prato	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 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
02										
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete (Abóbora, Alho francês, Curgete, Cenoura, Cebola, Nabo, Azeite, Sal, Alho)	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2	0,1
	Prato	Legumes salteados (couve, cenoura, alho francês, pimento, milho, cebola, 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	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
03										
Sexta-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	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	Beterraba, cenoura e tomate	92,4	24,5	0,2	0	5	4,8	1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
04										

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 _____