



Agrupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL



Semana de 07 a 11 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Sopa da Horta (batata, couve lombarda, feijão branco, curgete, cenoura, cebola, azeite, sal, alho)	909,5	217,6	3,8	0,6	33	5,3	12,1	0,1
	Prato	Peru estufado (fatiado) com cogumelos e massa esparguete	952	227,5	0,4	0,1	46	6,6	8,9	0,1
	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
07										
Terça-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	Douradinhos no forno com arroz de tomate	2760,1	648,8	30	2,70	71,0	2,0	21,4	0,2
	Salada	Alface, cenoura e pepino	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
08										
Quarta-Feira	Sopa	Creme de legumes (espinafres, alho francês, abóbora, batata, cenoura, cebola, azeite, sal, alho)	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,1
	Prato	Bife de peru grelhado com massa fusilli e manjeriço	422,0	336,0	9,2	1,5	28,6	1,3	33,8	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
09										
Quinta-Feira	Sopa	Canja marota com hortelã (frango, cebola, alho hortelã, azeite, sal e massa de letras)	167	40	6,34	1	9	1	7	0,1
	Prato	Pescada cozida com batata, brócolos, cenoura e ovo	---	281	0,1	---	37	---	32	0,1
	Salada	Tomate, pepino, pimento	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
10										
Sexta-Feira	Sopa	Juliana (batata, couve, cenoura, cebola, alho, azeite e sal)	416	99	4,3	0,7	12,2	2,2	1,9	0,1
	Prato	Arroz à Valenciana (ervilhas, carne de porco, arroz, miolo de camarão)	---	380	8,8	---	25	---	49,5	0,1
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	91,5	21,9	0,4	0,0	3,7	3,4	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
11										



Ementa Mediterrânica

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 _____