



Agrupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL



Semana de 14 a 18 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-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	Palmeta no forno com sumo de limão, ervas aromáticas e batata cozida (Palmeta, ervas aromáticas, azeite, sal, alho, sumo de limão e batata)	1208,5	288,4	7,28	1,0	23,4	1,6	31,2	0,6
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,2	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
14										
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	Carne de porco à Lavrador (feijão catarino, lombardo, cenoura, tomate, cebola, alho, chouriço, azeite, sal e massa cotovelo)	2106,0	503,0	17,7	4,4	41,5	7,1	44,6	1,1
	Salada	Alface, pepino e tomate	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
15										
Quarta-Feira	Sopa	Agrião (Batatas, cebola, alho, azeite, cenoura, agrião, sal)	430,2	102,8	3,4	0,6	14,4	3,3	3,4	0,1
	Prato	Espadarte grelhado com arroz de ervilhas	---	304	0,2	----	37	----	37,8	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
16										
Quinta-Feira	Sopa	Creme de Abóbora e feijão-verde (Abóbora, curgete, feijão verde, cenoura, cebola, nabo, azeite, sal, alho)	273,6	65,4	3,5	0,6	6,6	5,6	2,3	0,1
	Prato	Almondegas estufadas com molho de tomate e massa esparguete	900,9	461,3	24,1	3,8	26,0	2,7	22,9	0,3
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	86,5	20,6	0,2	0	3,6	3,2	3	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										
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	Abrótea cozida com feijão verde, cenoura e batata cozida	----	281	0,1	----	37	----	32	0,1
	Salada	Alface, pimento e milho	206,3	49,5	0,8	0	8,1	0,9	2,6	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										



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 _____