



Agrupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL



Semana de 21 a 25 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura (batata, cenoura, espinafres, cebola, azeite, sal)	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5
	Prato	Bife de frango com arroz de lentilhas	1535	367	11,5	1,8	35,4	2,1	29,4	0,3
	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)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
21										
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	Salmão grelhado, macedónia de legumes e batata cozida	1116	265	6,8	1,1	36,7	5,9	13,9	0,3
	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)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
22										
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	Vitela estufada com arroz de cenoura e ervilhas	1696	405	20,5	6,6	29,9	4,0	24,8	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)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
23										
Quinta-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	Maruca com ervas aromáticas, batata cozida	950	227	5,2	0,7	20,9	2,6	23,6	0,5
	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)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
24										
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	Perna de peru fatiada com laranja e arroz de coentros	1607	384	15,2	3,9	34,7	10,6	26,5	0,5
	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)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
25										



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 _____