



Agrupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL

Vegetariana 

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 | Salada de feijão-frade (feijão-frade, batata, cenoura e rebentos de soja) | 1648,7 | 394,0 | 1,1 | 0,5 | 72,0 | 8,2 | 22,1 | 0,3 |
| | 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 | Massa espiral com legumes salteados (cenoura, curgete, couve flor) | 1102,9 | 263,6 | 8,2 | 1,3 | 36,8 | 8,9 | 10,0 | 0,4 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,0 |
| | 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 | Feijoada de cogumelos com arroz branco | 2261,4 | 540,5 | 16,0 | 2,4 | 73,2 | 9,0 | 24,5 | 0,4 |
| | 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 | 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 | 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 | Arroz de lentilhas e cenoura | 1713,1 | 409,4 | 7,6 | 1,1 | 64,8 | 5,3 | 18,6 | 0,3 |
| | 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 | | | | | | | | | | |

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 _____