



Agrupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL



Semana de 04 a 08 de novembro

			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	Febras de porco grelhadas com arroz de feijão	2239,9	535,3	12,1	3,3	59,5	4,9	45,7	0,1
	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)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
04										
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	Massinha de cotovelinhos com red-fish/corvina e coentros	1126	269	8,1	1,3	23,7	2,9	24,9	0,3
	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)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
05										
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	Tirinhas de peito de frango estufadas com cogumelos e arroz de cenoura	1164	278	6,7	1,1	28,1	3,7	25,7	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)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
06										
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	Bacalhau gratinado com cenoura, espinafres e batata	537	308	21,4	1,0	14,7	4,1	14,4	2,4
	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)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
07										
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	Bifes de peru panados com esparguete	--	442	16,3	--	29,3	--	43,5	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)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
08										



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 _____