


Agrupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL



Semana de 11 a 15 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros (batata, ervilha, cenoura, cebola, azeite, sal, coentros)	356,4	85,2	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3
	Prato	Arroz de aves (frango, peru, arroz, cebola, chouriço, azeite, sal, alho, ervas aromáticas, louro, sumo de limão)	2443,1	583,9	10,4	2,6	62,8	0,2	57,8	0,1
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) e castanhas	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
11										
Terça-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	356,9	85,2	1,5	0,2	13,8	1,4	2,5	0,1
	Prato	Salmão grelhado com batata cozida e brócolos	---	664	37,9	---	37	---	42,9	0,1
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	130,4	31,2	0,6	0,1	4,1	4,0	2,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
12										
Quarta-Feira	Sopa	Couve-branca (batata, cenoura, couve branca, cebola, azeite, sal)	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3
	Prato	Escalopes de Frango estufado com tomate, massa de laços tricolor e manjerição	952	227,5	0,4	0,1	46	6,6	8,9	0,1
	Salada	Alface, cenoura e curgete	175,6	42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
13										
Quinta-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	Maruca no forno com arroz de cenoura	----	211	4,3	---	19,2	-----	23,3	0,1
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184,1	40,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
14										
Sexta-Feira	Sopa	Grelos (batata, cenoura, grelos, cebola, azeite, sal)	381,3	91,7	1,5	0,2	16,1	6,8	3,3	0,4
	Prato	 Cozido de feijão com carne de porco e massa cotovelinho	--	272	6,6	---	34,4	----	17,7	0,1
	Salada	Tomate, alface e beterraba	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
15										

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 _____