



Agrupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL



Semana de 18 a 22 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-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	Solha frita com arroz de feijão	2151,1	514,4	7,4	1,2	90,1	2,5	19,2	0,1
	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)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
18										
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde (batata, caldo verde, cebola, alho, azeite, sal e chouriço)	341,0	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1
	Prato	Carbonara com espirais (bacon, fiambre e cogumelos, molho bechamel)	---	292	20,9	---	18,9	---	6,7	0,1
	Salada	Couve-roxa, alface e tomate	172,4	41,2	0,7	0,1	5,7	5,6	3,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
19										
Quarta-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	Enopado de chocos com batata (chocos, cenoura, batata, pimento e tomate)	----	393	1,4	----	37	----	66,7	0,1
	Salada	Alface, beterraba e pepino	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
	Sobremesa	Gelatina e/ou fruta da época (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
20										
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete (Abóbora, Alho francês, Curgete, Cenoura, Cebola, Nabo, Azeite, Sal, Alho)	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2	0,1
	Prato	Rancho à Regional (carne de porco, frango, chouriço, grão-de-bico, couve-lombarda, cenoura e macarronete)	2158,2	515,8	17,3	3,7	42,1	8,3	47,3	1,2
	Salada	Milho, pepino e tomate	88,5	21,2	0,3	0	3,3	3,1	1,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
21										
Sexta-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	Filetes de Pescada (cebola, alho, tomate, pimento, coentros, azeite) com batata cozida	----	388	19,8	----	29	----	23,3	0,1
	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)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
22										



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 _____