



## Agrupamento de Escolas de Alcoutim

## EMENTA SEMANAL



Vegetariana



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	<b>Creme de ervilhas com coentros</b> (batata, ervilha, cenoura, cebola, azeite, sal, coentros)	356,4	85,2	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3
	Prato	<b>Salada de arroz</b> (grão-de-bico e macedónia de legumes)	1989,9	475,6	10,7	1,5	73,6	8,6	19,5	0,2
	Salada	<b>Alface, cenoura e curgete</b>	80,4	19,2	0,3	0	2,9	2,7	1,5	0,1
	Sobremesa	<b>Fruta da época (min. 3 variedades) e castanhas</b>	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
11										
Terça-Feira	Sopa	<b>Macedónia de legumes</b>	356,9	85,2	1,5	0,2	13,8	1,4	2,5	0,1
	Prato	<b>Salada mexicana</b> (feijão preto, batata, milho, salsa e pimentos)	1605	383	1,8	0,3	67,5	7,9	22,9	0,3
	Salada	<b>Alface, tomate e pepino</b>	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0,1
	Sobremesa	<b>Fruta da época (min. 3 variedades)</b>	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
12										
Quarta-Feira	Sopa	<b>Couve-branca</b> (batata, cenoura, couve branca, cebola, azeite, sal)	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3
	Prato	<b>Grão-de-bico estufado com caril e batata</b> (grão de bico, batata, cebola, caril, azeite, sal)	1563,3	373,6	10,0	1,3	54,7	3,7	14,6	0,1
	Salada	<b>Couve-roxa, alface e tomate</b>	172,4	41,2	0,7	0,1	5,7	5,6	3,4	0,1
	Sobremesa	<b>Fruta da época (min. 3 variedades)</b>	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
13										
Quinta-Feira	Sopa	<b>Espinafres com cenoura</b> (batata, cenoura, espinafres, cebola, azeite, sal)	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5
	Prato	<b>Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas</b>	1442,5	344,7	9,2	1,4	47,1	8,1	17,5	0,4
	Salada	<b>Alface, beterraba e pepino</b>	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
	Sobremesa	<b>Fruta da época (min. 3 variedades)</b>	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
14										
Sexta-Feira	Sopa	<b>Grelos</b> (batata, cenoura, grelos, cebola, azeite, sal)	381,3	91,7	1,5	0,2	16,1	6,8	3,3	0,4
	Prato	<b>Chili vegetariano com arroz branco</b> (cenoura, feijão encarnado, feijão verde, couve flor, aipo, tomate, cebola, alho, azeite, sal, orégão)	2356,1	563,1	15,9	2,4	77,5	12,2	26,2	0,4
	Salada	<b>Curgete, pepino e tomate</b>	93,6	22,4	0,5	0	3,2	3,2	1,5	0,1
	Sobremesa	<b>Fruta da época (min. 3 variedades)</b>	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 \_\_\_\_\_