

 

**Agrupamento de Escolas de Alcoutim**

**EMENTA SEMANAL**



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semana de **16** a **17** de **dezembro** | | | **VE (KJ)** | **VE**  **(Kcal)** | **Lip. (g)** | **AG**  **Sat. (g)** | **HC**  **(g)** | **Açúcare s**  **(g)** | **Proteí nas (g)** | **Sal (g)** |
| **Segunda-Feira** | **Sopa** | **Creme de legumes** (alho francês, abóbora, batata, cenoura, cebola, azeite, sal) | 287,3 | 98,5 | 1,4 | 0,1 | 19,2 | 4,7 | 13,0 | 0,2 |
| **Prato** | **Bolonhesa de lentilhas com tomate, cenoura e orégãos** | 1354 | 324 | 6,0 | 0,9 | 49,1 | 5,0 | 17,0 | 0,3 |
| **Salada** | **Alface, curgete e tomate** | 228,9 | 54,9 | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 2,4 | 2,4 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Fruta da época (min. 3 variedades)** | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Terça-Feira** | **Sopa** | **Alho-francês com cenoura** (batata, alho francês, cenoura, cebola, azeite, sal) | 391,7 | 93,6 | 1,5 | 0,3 | 17,1 | 7,3 | 3,1 | 0,3 |
| **Prato** | **Chili vegetariano com arroz branco** (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** | **Pepino, tomate e couve em juliana** | 157,4 | 37,6 | 0,7 | 0,1 | 4,8 | 4,7 | 3,3 | 0,0 |
| **Sobremesa** | **Fruta da época** (min.3 variedades) /Gelatina | 159/252 | 38/60 | 0,2/0,1 | --- | 8,4/ 13,1 | 8,3/13,1 | 0,7/2,0 | --- |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quarta-Feira** | Boa interrupção letiva  Boas Festas | | | | | | | | | |
| **18** |  | | | | | | | | | |
| **Quinta-Feira** |
| **19** |  | | | | | | | | | |
| **Sexta-Feira** |  | | | | | | | | | |
| 22 **20** |  | | | | | | | | | |

**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**