  

**Agrupamento de Escolas de Alcoutim**

**EMENTA SEMANAL**



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Semana de* **09** a **13** *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** (Espinafres, alho francês, abóbora, batata, cenoura, cebola, azeite, alho, sal) | 465,7 | 111,3 | 3,6 | 0,6 | 15,8 | 4,2 | 3,8 | 0,1 |
| **Prato** | **Salada de arroz** (grão-de-bico e macedónia de legumes) | 1989,9 | 475,6 | 10,7 | 1,5 | 73,6 | 8,6 | 19,5 | 0,2 |
| **Salada** | **Alface, cenoura e tomate** | 92,4 | 22,1 | 0,3 | 0,0 | 3,9 | 3,7 | 1,3 | 0,1 |
| **Sobremesa** | Fruta da época (min. 3 variedades) | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
|  **09** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Terça-Feira** | **Sopa** | **Camponesa**  (batata, couve-lombarda, feijão vermelho seco, cebola, azeite, sal, alho) | 848 | 202,4 | 3,7 | 0,6 | 30,2 | 3,1 | 11,4 | 0,1 |
| **Prato** | **Salada de feijão-frade com batata, cenoura****e ervilha** | 2012,9 | 481,1 | 8,3 | 1,5 | 75,0 | 8,0 | 24,7 | 0,3 |
| **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) | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
|  **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quarta-Feira** | **Sopa** | **Sopa de feijão verde** (Batata, cenoura, feijão verde, cebola, azeite, alho, sal) | 350,0 | 85,6 | 1,3 | 0,2 | 15,8 | 6,4 | 2,1 | 0,1 |
| **Prato** | **Esparguete estufado com cenoura,****cogumelos e ervilhas** | 1442,5 | 344,7 | 9,2 | 1,4 | 47,1 | 8,1 | 17,5 | 0,4 |
| **Salada** | **Alface, pepino e tomate** | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,0 |
| **Sobremesa** | Fruta da época (min. 3 variedades) | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quinta-Feira** | **Sopa** | **Puré de grão com cenoura aos cubinhos e hortelã** (batata, grão, cenoura, cebola, azeite, sal) | 509,0 | 121,7 | 2,1 | 0,2 | 22,3 | 8,4 | 3,4 | 0,4 |
| **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** | **Alface, beterraba e cenoura** | 188,6 | 45,1 | 0,2 | 0,0 | 7,6 | 7,5 | 3,4 | 0,3 |
| **Sobremesa** | Fruta da época (min. 3 variedades) | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Sexta-Feira** | **Sopa** | **Alho-francês** (Batata, cenoura, cebola, azeite, alho francês, courgette e sal) | 362 | 87 | 1,4 | 0,3 | 14,7 | 6,3 | 3,8 | 0,1 |
| **Prato** | **Salada mexicana** (feijão preto, batata, milho, salsa e pimentos) | 1605 | 383 | 1,8 | 0,3 | 67,5 | 7,9 | 22,9 | 0,3 |
| **Salada** | **Curgete, pepino e tomate** | 93,6 | 22,4 | 0,5 | 0,0 | 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 |
|  | **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **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**