



Agrupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL/EMENTA VEGETARIANA

Semana de 03 a 07 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes (espinafres, alho francês, abóbora, batata, cenoura, cebola, azeite, sal, alho)	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,1
	Prato	Vitela estufada com arroz de cenoura e ervilhas	1696	405	20,5	6,6	29,9	4,0	24,8	0,4
	Vegetariano	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 pepino	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
03										
Terça-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda (Batatas, couve lombarda, grão, cenoura, cebola, azeite, alho, sal)	978,9	234,2	5,1	0,6	35,7	5,0	10,6	0,1
	Prato	Salada Russa (batata, ervilhas, ovo, cenoura e atum)	---	502	16,3	0,0	51,1	0,0	36,7	0,1
	Vegetariano	Salada russa com ervilhas	1032	247	6,3	0,9	33,5	6,2	13,3	0,3
	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)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
04										
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês (batata, cenoura, cebola, alho francês, azeite e sal)	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,1
	Prato	Esparquete à Bolonhesa	1302	308	14,2	5,6	26,2	4,4	19,7	0,2
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com tomate, cenoura e orégãos	1354	324	6,0	0,9	49,1	5,0	17,0	0,3
	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)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
05										
Quinta-Feira	Sopa	Sopa da Horta (batata, couve lombarda, feijão branco, curgete, cenoura, cebola, azeite, sal, alho)	909,5	217,6	3,8	0,6	33	5,3	12,1	0,1
	Prato	Pescada cozida com batata, brócolos, cenoura e ovo	---	281	0,1	---	37	---	32	0,1
	Vegetariano	Lentilhas de tomata, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde	1671	399	6,8	1,0	57,0	7,6	26,5	0,2
	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)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
06										
Sexta-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	Carne de porco à portuguesa	849	203	12	2,3	9,0	1,0	14,0	0,4
	Vegetariano	Cogumelos à portuguesa	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3
	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)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
07										

*(Ementa vegetariana – sem chouriço)

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 _____