



EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO



Agrupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL/EMENTA VEGETARIANA

Semana de 10 a 14 de fevereiro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | Nabiças com feijão-frade (nabiça, batata, cenoura, cebola, feijão frade, azeite, sal) | 538,9 | 128,8 | 1,9 | 0,3 | 21,9 | 7,3 | 6,1 | 0,1 |
| | Prato | Massinha de cotovelinhos com red-fish/corvina e coentros | 1126 | 269 | 8,1 | 1,3 | 23,7 | 2,9 | 24,9 | 0,3 |
| | Vegetariano | Massa espiral com legumes salteados (cenoura, curgete, couve flor) | 1102,9 | 263,6 | 8,2 | 1,3 | 36,8 | 8,9 | 10,0 | 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 |
| 10 | | | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Couve-branca (batata, cenoura, couve branca, cebola, azeite, sal) | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,3 |
| | Prato | Arroz de aves (frango, peru, arroz, cebola, chouriço, azeite, sal, alho, ervas aromáticas, louro, sumo de limão) | 2443,1 | 583,9 | 10,4 | 2,6 | 62,8 | 0,2 | 57,8 | 0,1 |
| | Vegetariano | 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, 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 | | | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Macedónia de legumes | 356,9 | 85,2 | 1,5 | 0,2 | 13,8 | 1,4 | 2,5 | 0,1 |
| | Prato | Salmão grelhado com batata cozida e brócolos | --- | 664 | 37,9 | --- | 37 | --- | 42,9 | 0,1 |
| | Vegetariano | Legumes salteados (Couve, Cenoura, alho francês, Pimento, Milho, Cebola, Alho, Azeite e Sal) com broa e batata gratinada com salsa | 1362,9 | 335,8 | 8,7 | 1,3 | 49,0 | 13,1 | 12,5 | 0,1 |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e pepino | 86,5 | 20,6 | 0,2 | 0 | 3,6 | 3,2 | 3 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min.3 variedades) | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
| 12 | | | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Grelos (batata, cenoura, grelos, cebola, azeite, sal) | 381,3 | 91,7 | 1,5 | 0,2 | 16,1 | 6,8 | 3,3 | 0,4 |
| | Prato | Cozido de grão com carne de porco e massa cotovelinho | -- | 272 | 6,6 | --- | 34,4 | ---- | 17,7 | 0,1 |
| | Vegetariano | Feijoada de cogumelos com arroz branco | 2261,4 | 540,5 | 16,0 | 2,4 | 73,2 | 9,0 | 24,5 | 0,4 |
| | Salada | Curgete, pepino e tomate | 93,6 | 22,4 | 0,5 | 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 | | | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Espinafres com cenoura (batata, cenoura, espinafres, cebola, azeite, sal) | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,5 |
| | Prato | Maruca no forno com arroz de cenoura | ---- | 211 | 4,3 | --- | 19,2 | ----- | 23,3 | 0,1 |
| | Vegetariano | Arroz de lentilhas e cenoura | 1713,1 | 409,4 | 7,6 | 1,1 | 64,8 | 5,3 | 18,6 | 0,3 |
| | Salada | Alface, pimento e milho | 206,3 | 49,5 | 0,8 | 0 | 8,1 | 0,9 | 2,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min.3 variedades) | 159 | 38 | 0,2 | 0,0 | 8,4 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
| 14 | | | | | | | | | | |

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 _____