



Agrupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL/EMENTA VEGETARIANA

Semana de 17 a 21 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros (batata, ervilha, cenoura, cebola, azeite, sal, coentros)	356,4	85,2	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3
	Prato	Carbonara com espirais (bacon, fiambre e cogumelos, molho bechamel)	---	292	20,9	---	18,9	---	6,7	0,1
	Vegetariano	Massa espiral, cogumelos, ervilhas, cenoura e feijão-verde	1166	279	6,9	1,1	38,6	8,2	14,9	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
17										
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros (batata, ervilha, cenoura, cebola, azeite, sal, coentros)	356,4	85,2	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3
	Prato	Filetes de Pescada (cebola, alho, tomate, pimento, coentros, azeite) com batata cozida	---	388	19,8	---	29	---	23,3	0,1
	Vegetariano	Empadão de legumes	1187,8	283,9	0,9	0,5	58,1	8,9	9,5	0,2
	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
18										
Quarta-Feira	Sopa	Agrião (Batatas, cebola, alho, azeite, cenoura, agrião, sal)	430,2	102,8	3,4	0,6	14,4	3,3	3,4	0,1
	Prato	Tirinhas de peito de frango estufadas com cogumelos e arroz de cenoura	1164	278	6,7	1,1	28,1	3,7	25,7	0,4
	Vegetariano	Misto de três legumes (feijão verde, couve-flor e brócolos) com arroz de cenoura	1342,7	320,9	7,1	1	53,6	5,5	9,6	0,2
	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
19										
Quinta-Feira	Sopa	Creme de Abóbora e feijão-verde (Abóbora, curgete, feijão verde, cenoura, cebola, nabo, azeite, sal, alho)	273,6	65,4	3,5	0,6	6,6	5,6	2,3	0,1
	Prato	Bacalhau gratinado com cenoura, espinafres e batata	537	308	21,4	1,0	14,7	4,1	14,4	2,4
	Vegetariano	Salada russa com ervilhas	1032	247	6,3	0,9	33,5	6,2	13,3	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
20										
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete (Abóbora, Alho francês, Curgete, Cenoura, Cebola, Nabo, Azeite e Sal)	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2	0,1
	Prato	Rancho à Regional (carne de porco, frango, chouriço, grão-de-bico, couve-lombarda, cenoura e macarronete)	2158,2	515,8	17,3	3,7	42,1	8,3	47,3	1,2
	Vegetariano	Salada de grão com batata, cenoura, ervilha e feijão-verde	1440	344	7,8	1,1	51,8	6,6	15,4	0,3
	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
21										

*(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 _____