



Agrupamento de Escolas de Alcoutim

EMENTA SEMANAL/EMENTA VEGETARIANA

Semana de 24 a 28 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	Caldeirada de peixe (Pescada, raia, batata, lula, cebola, tomate pimento, azeite, salsa e sal)	-----	420	49,8	-----	11,1	-----	25,8	0,1
	Vegetariano	Legumes salteados (Couve, cenoura, alho francês, pimento, milho, cebola, alho, azeite, 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	Alface, pepino e tomate	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
24										
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	Febras de porco grelhadas com arroz de feijão	2239,9	535,3	12,1	3,3	59,5	4,9	45,7	0,1
	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	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
25										
Quarta-Feira	Sopa	Aveludado com couve-flor	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato	Bolonhesa de atum	1527	365	17,4	1,7	25,3	4,4	26,3	1,0
	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, 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
26										
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete (abóbora, alho francês, curgete, cenoura, cebola, nabo, azeite, sal, alho)	257,2	61,5	3,5	0,6	5,8	4,9	2	0,1
	Prato	Hambúrguer de aves com massa espiral salteada com ervas aromáticas	1085	259	10,2	2,7	24,3	0,9	16,8	0,6
	Vegetariano	Massa espiral estufada com ervilhas, cogumelos e cenoura	1109	265	6,8	1,1	36,4	6,6	14,0	0,3
	Salada	Alface, beterraba e curgete	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
27										
Sexta-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 panados no forno com arroz de tomate	2443,1	583,9	10,4	2,6	62,8	0,2	57,8	0,1
	Vegetariano	Ervilhas com molho de tomate e arroz de cenoura	1382	331	6,3	0,9	18,2	6,7	13,2	0,3
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
28										

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 _____