

# EMENTA

Ministério da Educação  
 DGEstE – Direção de Serviços Região Alentejo  
 Agrupamento de Escolas de Sousel



## De 24 a 28 de fevereiro

			*Informação nutricional											
			E (Kcal)	P (g)	L (g)	HC (g)	E (Kcal)	P (g)	L (g)	HC (g)	E (Kcal)	P (g)	L (g)	HC (g)
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Creme de tomate <sup>1</sup>	95	3	1	17	121	4	2	22	121	4	2	22
	Prato	Strogonoff de peru com arroz de coentros <sup>7</sup>	328	25	12	30	467	34	18	42	555	35	22	50
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve-roxa	22	1	0	3	34	2	0	5	47	3	0	6
	Sobremesa	Banana	84	1	0	19	84	1	0	19	84	1	0	19
TERÇA-FEIRA	Sopa	Sopa de feijão-manteiga com couve	120	6	2	18	148	7	2	23	156	8	2	24
	Prato	Tortilha de bacalhau com batata no forno <sup>3,4</sup>	218	14	10	18	317	20	15	24	394	25	19	31
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	18	1	0	2	28	2	0	4	34	2	0	4
	Sobremesa	Gelatina	124	2	0	28	124	2	0	28	124	2	0	28
QUARTA-FEIRA	Sopa	Sopa de feijão-verde	91	4	1	16	117	5	2	21	117	5	2	21
	Prato	Costeletas grelhadas com massa laços <sup>1</sup>	369	23	15	35	499	31	19	49	568	35	21	56
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho	33	1	0	5	51	2	1	8	65	3	1	10
	Sobremesa	Maçã	73	0	0	17	73	0	0	17	73	0	0	17
QUINTA-FEIRA	Sopa	Sopa de alface	100	4	2	17	130	5	2	23	133	6	2	23
	Prato	Filete de perca no forno com arroz de cenoura e ervilhas <sup>4</sup>	276	22	6	31	396	29	11	44	462	31	14	52
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	17	1	0	2	27	2	0	3	32	2	1	3
	Sobremesa	Salada de frutas	164	1	0	40	164	1	0	40	164	1	0	40
SEXTA-FEIRA	Sopa	Canja <sup>1</sup>	110	6	3	14	144	8	4	18	178	10	5	21
	Prato	Frango assado com batata frita	607	25	34	48	750	32	43	58	833	35	47	65
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	22	1	0	3	34	2	0	5	43	2	0	6
	Sobremesa	Laranja	56	1	0	10	56	1	0	10	56	1	0	10

### Legenda:

Alergénios: 1 cereais que contêm glúten; 2 crustáceos; 3 ovos; 4 peixes; 5 amendoins; 6 soja; 7 leite; 8 frutos de casca rija; 9 aipo; 10 mostarda; 11 sementes de sésamo; 12 dióxido de enxofre e sulfitos; 13 tremço; 14 moluscos.

\* E – energia; P – proteínas; L – lipídios; HC – hidratos de carbono.



O Diretor

José Mariano Lopes Copeto Galveias

O F.A.S.E.

João José Parreiras Pardal

A Nutricionista



Vera de Jesus Artur Carrilho  
 CP 0339N

