

EMENTA VEGETARIANA

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 ¹	95	3	1	17	121	4	2	22	121	4	2	22
	Prato	Stroganoff de seitan com arroz de coentros ^{1,6}	331	18	13	34	457	22	19	48	566	28	23	58
	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 tofu com legumes no forno ^{1,6}	271	16	15	16	389	22	22	22	495	27	27	31
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	18	1	0	2	28	2	0	4	34	2	0	4
	Sobremesa	Folhado de maçã ^{1,3,7}	229	2	8	38	229	2	8	38	229	2	8	38
QUARTA-FEIRA	Sopa	Sopa de feijão-verde	91	4	1	16	117	5	2	21	117	5	2	21
	Prato	Massa laços com salteado de lentilhas, cogumelos e curgete ¹	366	19	6	56	504	25	9	76	586	30	11	88
	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	Croquetes vegetarianos de grão com arroz de cenoura e ervilhas ^{1,6,12,13}	343	15	6	55	498	21	9	13	625	26	13	97
	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	Creme de abóbora	91	3	2	16	120	4	2	22	124	4	2	23
	Prato	Rancho vegetariano ¹	316	14	7	46	421	18	11	59	520	22	13	71
	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 – lípidos; 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

