

EMENTA VEGETARIANA

Ministério da Educação

DGEstE – Direção de Serviços Região Alentejo

Agrupamento de Escolas de Sousel



EDUCAÇÃO

De 14 a 18 de abril

SEGUNDA-FEIRA

Sopa

Crepe de abóbora com couve-flor

Prato

Medalhões de tofu com chia no forno e arroz de feijão malandrino^{1,6}

Hortícolas

Salada de alface, tomate e beterraba

Sobremesa

Laranja

TERÇA-FEIRA

Sopa

Crepe de ervilhas

Prato

Salteado de lombardo, cenoura e chuchu com esparguete¹

Hortícolas

Salada de alface, tomate e couve-roxa

Sobremesa

Maçã

QUARTA-FEIRA

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Salada mexicana

Hortícolas

Incorporados no prato

Sobremesa

Pera com calda doce

QUINTA-FEIRA

Sopa

Sopa de grão com espinafres

Prato

Massa gratinada com legumes e amêndoa^{1,6,8}

Hortícolas

Salada de alface, tomate e pepino

Sobremesa

Pera

SEXTA-FEIRA

Sopa

Sopa de alho-francês

Prato

Curgete recheada e arroz de brócolos

Hortícolas

Salada de alface, tomate e milho

Sobremesa

Banana

*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)
----------	-------	-------	--------	----------	-------	-------	--------	----------	-------	-------	--------

3-10 anos	104	5	2	18	137	6	2	24	147	7	2	25
10-15 anos	345	18	13	36	532	26	21	57	667	31	26	71
15-18 anos	18	1	0	2	28	2	0	4	34	2	0	4
	56	1	0	10	56	1	0	10	56	1	0	10

3-10 anos	122	5	1	23	147	6	2	27	162	7	2	30
10-15 anos	270	10	5	44	388	14	9	61	463	17	11	73
15-18 anos	19	1	0	2	31	2	0	4	41	3	0	5
	73	0	0	17	73	0	0	17	73	0	0	17

3-10 anos	100	4	2	17	129	6	2	22	129	6	2	22
10-15 anos	213	9	5	29	290	13	9	39	395	17	11	49
15-18 anos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	145	0	0	30	145	0	0	30	145	0	0	30

3-10 anos	109	5	2	18	137	6	3	23	137	6	3	23
10-15 anos	354	13	11	44	507	20	17	62	626	26	21	72
15-18 anos	17	1	0	2	27	2	0	3	32	2	1	3
	54	0	0	12	54	0	0	12	54	0	0	12

3-10 anos	95	4	1	16	124	6	2	22	124	6	2	22
10-15 anos	488	18	9	68	605	22	13	90	766	29	18	112
15-18 anos	33	1	0	5	51	2	1	8	65	3	1	10
	84	1	0	19	84	1	0	19	84	1	0	19

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

