

EMENTA VEGETARIANA

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



De 16 a 20 de dezembro

| | | | *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 | Sopa macedónia | 112 | 5 | 2 | 19 | 143 | 6 | 2 | 25 | 143 | 6 | 2 | 25 |
| | Prato | Massa espiral tricolor com salteado de espinafres, cogumelos e cenoura ¹ | 297 | 13 | 6 | 42 | 422 | 18 | 10 | 60 | 503 | 21 | 13 | 69 |
| | Hortícolas | Salada de alface, tomate e cenoura | 21 | 1 | 0 | 3 | 34 | 2 | 0 | 5 | 43 | 2 | 0 | 6 |
| | Sobremesa | Pera | 54 | 0 | 0 | 12 | 54 | 0 | 0 | 12 | 54 | 0 | 0 | 12 |
| TERÇA-FEIRA | Sopa | Aveludado de lentilhas | 99 | 4 | 1 | 17 | 151 | 8 | 2 | 26 | 174 | 10 | 2 | 30 |
| | Prato | Curgete grelhada com arroz de cenoura | 209 | 7 | 4 | 35 | 292 | 9 | 6 | 48 | 352 | 11 | 8 | 57 |
| | Hortícolas | Salada de alface, tomate e milho | 33 | 1 | 0 | 5 | 51 | 2 | 1 | 8 | 65 | 3 | 1 | 10 |
| | Sobremesa | Salada de frutas | 164 | 1 | 0 | 40 | 164 | 1 | 0 | 40 | 164 | 1 | 0 | 40 |
| QUARTA-FEIRA | Sopa | Sopa de espinafres | 91 | 4 | 2 | 15 | 116 | 6 | 2 | 19 | 116 | 6 | 2 | 19 |
| | Prato | Feijoada vegetariana ^{1,6,12} | 246 | 15 | 5 | 35 | 353 | 21 | 9 | 48 | 461 | 27 | 11 | 58 |
| | Hortícolas | Salada de alface, tomate e couve-roxa | 19 | 1 | 0 | 2 | 31 | 2 | 0 | 4 | 41 | 3 | 0 | 5 |
| | Sobremesa | Laranja | 56 | 1 | 0 | 10 | 56 | 1 | 0 | 10 | 56 | 1 | 0 | 10 |
| QUINTA-FEIRA | Sopa | Creme de cenoura | 97 | 3 | 1 | 18 | 130 | 3 | 2 | 24 | 130 | 3 | 2 | 24 |
| | Prato | Salada de grão com legumes e nozes ⁸ | 357 | 14 | 12 | 44 | 511 | 20 | 18 | 64 | 652 | 26 | 23 | 85 |
| | Hortícolas | Salada de alface, tomate e beterraba | 18 | 1 | 0 | 2 | 28 | 2 | 0 | 4 | 34 | 2 | 0 | 4 |
| | Sobremesa | Abacaxi caramelizado | 100 | 1 | 0 | 26 | 100 | 1 | 0 | 26 | 100 | 1 | 0 | 26 |
| SEXTA-FEIRA | Sopa | Sopa de feijão branco com nabiça | 105 | 5 | 2 | 19 | 136 | 7 | 3 | 24 | 136 | 7 | 3 | 24 |
| | Prato | Bolnhesa de soja com esparguete ^{1,6} | 327 | 21 | 6 | 42 | 484 | 33 | 9 | 59 | 588 | 41 | 11 | 69 |
| | Hortícolas | Salada de alface, tomate e pepino | 17 | 1 | 0 | 2 | 27 | 2 | 0 | 3 | 32 | 2 | 1 | 3 |
| | Sobremesa | Maçã | 73 | 0 | 0 | 17 | 73 | 0 | 0 | 17 | 73 | 0 | 0 | 17 |

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

