

EMENTA

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



De 24 a 28 de março

| | | | *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 de alho-francês | 95 | 4 | 1 | 16 | 124 | 6 | 2 | 22 | 124 | 6 | 2 | 22 |
| | Prato | Salsichas frescas grelhadas com esparguete ^{1, 3, 6, 7, 12} | 367 | 20 | 16 | 35 | 501 | 28 | 21 | 49 | 600 | 33 | 26 | 56 |
| | Hortícolas | Salada de alface, tomate e beterraba | 18 | 1 | 0 | 2 | 28 | 2 | 0 | 4 | 34 | 2 | 0 | 4 |
| | Sobremesa | Maçã | 73 | 0 | 0 | 17 | 73 | 0 | 0 | 17 | 73 | 0 | 0 | 17 |
| TERÇA-FEIRA | Sopa | Creme de feijão-encarnado com lombardo | 113 | 6 | 2 | 17 | 138 | 6 | 2 | 22 | 145 | 7 | 2 | 23 |
| | Prato | Bacalhau à Gomes de Sá ^{3, 4} | 301 | 19 | 9 | 35 | 411 | 24 | 14 | 50 | 494 | 28 | 19 | 66 |
| | Hortícolas | Salada de alface, tomate e milho | 33 | 1 | 0 | 5 | 51 | 2 | 1 | 8 | 65 | 3 | 1 | 10 |
| | Sobremesa | Banana | 84 | 1 | 0 | 19 | 84 | 1 | 0 | 19 | 84 | 1 | 0 | 19 |
| QUARTA-FEIRA | Sopa | Canja ¹ | 110 | 6 | 3 | 14 | 144 | 8 | 4 | 18 | 178 | 10 | 5 | 21 |
| | Prato | Frango assado com esparregado de brócolos ^{1, 3} | 362 | 25 | 20 | 20 | 519 | 34 | 27 | 33 | 616 | 39 | 32 | 42 |
| | Hortícolas | Salada de alface, tomate e pepino | 17 | 1 | 0 | 2 | 27 | 2 | 0 | 3 | 32 | 2 | 1 | 3 |
| | Sobremesa | Laranja | 56 | 1 | 0 | 10 | 56 | 1 | 0 | 10 | 56 | 1 | 0 | 10 |
| QUINTA-FEIRA | Sopa | Caldo-verde | 114 | 5 | 2 | 22 | 139 | 6 | 2 | 27 | 139 | 6 | 2 | 27 |
| | Prato | Cação frito com arroz de tomate ^{1, 4} | 276 | 25 | 8 | 25 | 387 | 34 | 11 | 37 | 443 | 36 | 13 | 46 |
| | Hortícolas | Salada de alface, cenoura e couve-roxa | 22 | 1 | 0 | 3 | 34 | 2 | 0 | 5 | 47 | 3 | 0 | 6 |
| | Sobremesa | Pera | 54 | 0 | 0 | 12 | 54 | 0 | 0 | 12 | 54 | 0 | 0 | 12 |
| SEXTA-FEIRA | Sopa | Creme de cenoura | 97 | 3 | 1 | 18 | 130 | 3 | 2 | 24 | 130 | 3 | 2 | 24 |
| | Prato | Jardineira de vitela | 320 | 23 | 11 | 31 | 430 | 30 | 16 | 38 | 501 | 33 | 19 | 54 |
| | Hortícolas | Incorporadas no prato | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Sobremesa | Gelatina | 124 | 2 | 0 | 28 | 124 | 2 | 0 | 28 | 124 | 2 | 0 | 28 |

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

