

EMENTA

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



De 22 a 26 de abril

*Informação nutricional

SEGUNDA-FEIRA

Sopa

Sopa de alho-francês

Prato

Salsichas frescas grelhadas com esparguete^{1, 3, 6, 7, 12}

Hortícolas

Salada de alface, tomate e beterraba

Sobremesa

Maçã

TERÇA-FEIRA

Sopa

Creme de feijão-encarnado com lombardo

Prato

Bacalhau à Gomes de Sá^{3, 4}

Hortícolas

Salada de alface, tomate e milho

Sobremesa

Banana

QUARTA-FEIRA

Sopa

Canja¹

Prato

Frango assado com esparregado de brócolos^{1, 3}

Hortícolas

Salada de alface, tomate e pepino

Sobremesa

Laranja

QUINTA-FEIRA

Sopa

Caldo-verde

Prato

Cação frito com arroz de tomate^{1, 4}

Hortícolas

Salada de alface, cenoura e couve-roxa

Sobremesa

Pera

SEXTA-FEIRA

Sopa

Creme de cenoura

Prato

Jardineira de vitela

Hortícolas

Incorporados no prato

Sobremesa

Gelatina

	E (Kcal)				P (g)				L (g)				HC (g)			
	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC
3-10 anos	95	4	1	16	124	6	2	22	124	6	2	22	124	6	2	22
11-15 anos	367	20	16	35	501	28	21	49	600	33	26	56	600	33	26	56
16-18 anos	18	1	0	2	28	2	0	4	34	2	0	4	34	2	0	4
19-25 anos	73	0	0	17	73	0	0	17	73	0	0	17	73	0	0	17
3-10 anos	113	6	2	17	138	6	2	22	145	7	2	23	145	7	2	23
11-15 anos	301	19	9	35	411	24	14	50	494	28	19	66	494	28	19	66
16-18 anos	33	1	0	5	51	2	1	8	65	3	1	10	65	3	1	10
19-25 anos	84	1	0	19	84	1	0	19	84	1	0	19	84	1	0	19
3-10 anos	110	6	3	14	144	8	4	18	178	10	5	21	178	10	5	21
11-15 anos	362	25	20	20	519	34	27	33	616	39	32	42	616	39	32	42
16-18 anos	17	1	0	2	27	2	0	3	32	2	1	3	32	2	1	3
19-25 anos	56	1	0	10	56	1	0	10	56	1	0	10	56	1	0	10
3-10 anos	114	5	2	22	139	6	2	27	139	6	2	27	139	6	2	27
11-15 anos	276	25	8	25	387	34	11	37	443	36	13	46	443	36	13	46
16-18 anos	22	1	0	3	34	2	0	5	47	3	0	6	47	3	0	6
19-25 anos	54	0	0	12	54	0	0	12	54	0	0	12	54	0	0	12
3-10 anos	97	3	1	18	130	3	2	24	130	3	2	24	130	3	2	24
11-15 anos	320	23	11	31	430	30	16	38	501	33	19	54	501	33	19	54
16-18 anos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
19-25 anos	124	2	0	28	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

(Signature)

Vera de Jesus Artur Carrilho
CP 0339N

