

EMENTA VEGETARIANA

Ministério da Educação

DGEstE – Direção de Serviços Região Alentejo

Agrupamento de Escolas de Sousel



EDUCAÇÃO

De 08 a 12 de abril

SEGUNDA-FEIRA

Sopa
Prato
Hortícolas
Sobremesa

Creme de abóbora com brócolos
Lasanha de legumes^{1,6,8}
Salada de alface, tomate e milho
Banana

TERÇA-FEIRA

Sopa
Prato
Hortícolas
Sobremesa

Sopa de alface
Feijoada vegetariana^{1,6,12}
Salada de alface, tomate e beterraba
Pera com calda doce

QUARTA-FEIRA

Sopa
Prato
Hortícolas
Sobremesa

Sopa de nabiga
Cubinhos de tofu no forno com arroz branco⁶
Salada de alface, tomate e cenoura
Maça

QUINTA-FEIRA

Sopa
Prato
Hortícolas
Sobremesa

Sopa macedónia
Vegetais à Brás⁶
Salada de alface, tomate e pepino
Laranja

SEXTA-FEIRA

Sopa
Prato
Hortícolas
Sobremesa

Creme de feijão-catarino com lombardo
Hambúrguer de grão com esparguete de cenoura ralada¹
Salada de alface, tomate e couve-roxa
Pera

*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	103	4	2	17	321	13	12	37	33	1	0	5
10-15 anos	136	6	2	23	442	17	18	49	51	2	1	8
15-18 anos	146	6	3	24	555	21	23	62	65	3	1	10
	84	1	0	19	84	1	0	19	84	1	0	19

3-10 anos	100	4	2	17	246	15	5	35	18	1	0	2
10-15 anos	130	5	2	23	353	21	9	48	28	2	0	4
15-18 anos	133	6	2	23	461	27	11	58	34	2	0	4
	145	0	0	30	145	0	0	30	145	0	0	30

3-10 anos	79	3	2	12	245	12	8	29	22	1	0	3
10-15 anos	100	4	2	16	359	18	13	41	34	2	0	5
15-18 anos	100	4	2	16	431	21	15	50	47	3	0	0
	73	0	0	17	73	0	0	17	73	0	0	17

3-10 anos	112	5	2	19	302	9	9	43	17	1	0	2
10-15 anos	143	6	2	25	391	11	14	61	27	2	0	3
15-18 anos	143	6	2	25	467	13	17	79	32	2	1	3
	56	1	0	10	56	1	0	10	56	1	0	10

3-10 anos	113	6	2	17	346	13	5	59	19	1	0	2
10-15 anos	138	6	2	22	502	19	8	84	31	2	0	4
15-18 anos	145	7	2	23	620	23	10	106	41	3	0	5
	54	0	0	12	54	0	0	12	54	0	0	12

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 Parda

A Nutricionista

Vera de Jesus Artur Carrilho
CP 0339N

