

EMENTA VEGETARIANA

Ministério da Educação

DGEstE – Direção de Serviços Região Alentejo

Agrupamento de Escolas de Sousel



De 29 de abril a 03 de maio

SEGUNDA-FEIRA

Sopa
Prato
Hortícolas
Sobremesa

Sopa de feijão-verde
Favas guisadas com arroz branco ^{1, 6, 12}
Salada de alface, cenoura e couve-roxa
Maçã

TERÇA-FEIRA

Sopa
Prato
Hortícolas
Sobremesa

Creme de tomate ¹
Miga de feijão-frade com couve ^{1, 6, 12, 13}
Salada de alface, beterraba e milho
Banana

QUARTA-FEIRA

Sopa
Prato
Hortícolas
Sobremesa

Sopa Juliana
Lasanha de soja com espinafres ^{1, 6, 12, 13}
Salada de tomate, pepino e alface
Pera

QUINTA-FEIRA

Sopa
Prato
Hortícolas
Sobremesa

Sopa de nabiça
Beringela recheada e arroz de ervilhas ^{8, 12, 13}
Salada de alface, tomate e cenoura
Laranja

SEXTA-FEIRA

Sopa
Prato
Hortícolas
Sobremesa

Creme de grão com agrião
Seitan de cebolada com batatas salteadas ^{1, 8}
Couves-de-bruxelas salteadas e salada de alface com tomate
Folhado de maçã ^{1, 3, 7}

*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	91	4	1	16	117	5	2	21	117	5	2	21
10-15 anos	335	18	6	50	482	24	10	71	581	29	13	85
15-18 anos	22	1	0	3	34	2	0	5	47	3	0	6
	73	0	0	17	73	0	0	17	73	0	0	17

3-10 anos	95	3	1	17	121	4	2	22	121	4	2	22
10-15 anos	339	18	6	48	516	26	10	73	624	30	13	88
15-18 anos	33	1	0	5	48	2	1	7	63	3	1	10
	84	1	0	19	84	1	0	19	84	1	0	19

3-10 anos	94	4	2	15	112	6	2	20	112	6	2	20
10-15 anos	329	24	8	37	472	35	12	51	588	43	15	64
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	79	3	2	12	100	4	2	16	100	4	2	16
10-15 anos	369	13	10	43	508	17	16	59	622	20	27	71
15-18 anos	22	1	0	3	34	2	0	5	47	3	0	6
	56	1	0	10	56	1	0	10	56	1	0	10

3-10 anos	105	5	2	18	131	6	2	23	131	6	2	23
10-15 anos	295	17	7	39	388	21	12	55	460	25	14	71
15-18 anos	48	3	2	3	73	3	3	5	89	3	3	7
	229	2	8	38	229	2	8	38	229	2	8	38

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

W

Vera de Jesus Artur Carriho
CP 0339N

