EMENTA

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

De 01 a 05 de abril

*Informação nutricional

			3-10 anos E (Kcal)	P (g)	L (g)	HC (g)	10-15 anos E (Kcal)	P (g)	L (g)	HC (g)	15-18 anos E (Kcal)	P (g)	L (g)	HC (g)
SEGUNDA-FEIRA	Sopa	Caldo verde	114	5	2	22	139	6	2	27	139	6	2	27
	Prato	Salada russa [1, 2, 3, 4, 6]	312	23	12	25	437	31	18	35	554	37	23	45
	Hortícolas	Incorporados no prato	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Sobremesa	Maçã [1, 3, 6, 7, 8]	337	6	10	56	337	6	10	56	337	6	10	56
TERÇA-FEIRA	Sopa	Creme de cenoura	97	3	1	18	130	3	2	24	130	3	2	24
	Prato	Bifes de porco grelhados com arroz de espinafres	298	23	10	28	404	31	13	40	462	33	14	48
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho	33	1	0	5	51	2	1	8	65	3	1	10
	Sobremesa	Laranja	56	1	0	10	56	1	0	10	56	1	0	10
QUARTA-FEIRA	Sopa	Sopa Juliana	94	4	2	15	112	6	2	20	112	6	2	20
	Prato	Corvina no forno com puré de batata [4, 7]	311	23	8	36	409	28	12	52	472	31	17	67
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e couve-roxa	19	1	0	2	31	2	0	4	41	3	0	5
	Sobremesa	Pera	54	0	0	12	54	0	0	12	54	0	0	12
QUINTA-FEIRA	Sopa	Sopa de grão com agrião	105	5	2	18	131	6	2	23	131	6	2	23
	Prato	Frango em molho de tomate com esparguete [1]	442	26	18	40	605	35	25	56	684	38	29	65
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e beterraba	21	1	0	3	32	2	0	4	41	2	0	6
	Sobremesa	Banana	84	1	0	19	84	1	0	19	84	1	0	19
SEXTA-FEIRA	Sopa	Creme de favas	133	8	1	24	152	9	2	27	168	10	2	30
	Prato	Empadão de atum [4]	345	25	13	30	453	29	17	43	549	35	22	51
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	17	1	0	2	27	2	0	3	32	2	1	3
	Sobremesa	Mousse de chocolate	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 tremoço; 14 moluscos.
*E – energia; P– proteínas; L –lípidos; 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

Selo Escola Saudável 2021/2023

Estrada da Circunvalação 7470-210 Sousel Fax. 268 551 146 Tel. 268 550 010 http://agrupamentosousel.drealentejo.pt agrupamento.sousel@gmail.com

Observação: As ementas estão sujeitas a alterações.