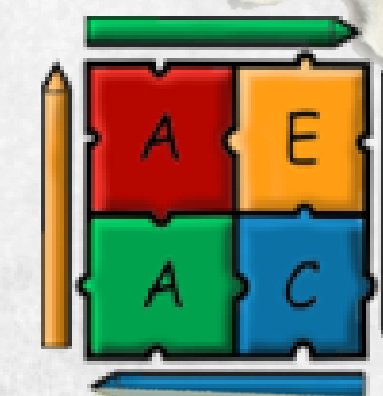




Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão



| Dia | Semana de 05 a 09 de janeiro | | Informação Nutricional* | | | | | | | | | | | |
|---------------|------------------------------|---|-------------------------|-------|--------|-------|------------|-------|--------|-------|------------|-------|--------|-------|
| | | | 3-10 anos | | | | 10-15 anos | | | | 15-18 anos | | | |
| | | | E (Kcal) | P (g) | HC (g) | L (g) | E (Kcal) | P (g) | HC (g) | L (g) | E (Kcal) | P (g) | HC (g) | L (g) |
| Segunda-feira | Sopa | Sopa de couve coração | 81 | 3 | 15 | 1 | 107 | 4 | 20 | 1 | 107 | 4 | 20 | 1 |
| | Prato | Febras de porco à salsicheiro com esparguete ¹ | 330 | 26 | 27 | 13 | 474 | 34 | 42 | 18 | 542 | 37 | 50 | 21 |
| | Hortícolas | Alface, cenoura e couve roxa | 27 | 2 | 3 | 0 | 43 | 3 | 4 | 1 | 46 | 4 | 4 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 46/43 | 0/1 | 11/10 | 0/0 | 91/81 | 0/1 | 21/18 | 1/1 | 91/81 | 0/1 | 21/18 | 1/1 |
| Terça-feira | Sopa | Creme de cenoura com coentros | 71 | 2 | 13 | 1 | 92 | 3 | 18 | 1 | 92 | 3 | 18 | 1 |
| | Prato | Bacalhau à Brás ^{3,4,7} | 370 | 22 | 26 | 20 | 503 | 31 | 34 | 27 | 608 | 37 | 39 | 33 |
| | Hortícolas | Alface, tomate e rúcula | 29 | 1 | 5 | 0 | 35 | 3 | 6 | 0 | 35 | 3 | 6 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 43 | 1 | 10 | 0 | 81 | 1 | 18 | 1 | 81 | 1 | 18 | 1 |
| Quarta-feira | Sopa | Caldo verde | 95 | 4 | 16 | 2 | 116 | 5 | 20 | 2 | 116 | 5 | 20 | 2 |
| | Prato | Lasanha de frango, legumes e cogumelos ^{1,7} | 333 | 14 | 53 | 7 | 416 | 18 | 62 | 10 | 517 | 22 | 82 | 11 |
| | Hortícolas | Alface, milho e beterraba | 51 | 3 | 10 | 0 | 75 | 5 | 14 | 0 | 104 | 24 | 20 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 43 | 1 | 10 | 0 | 81 | 1 | 18 | 1 | 81 | 1 | 18 | 1 |
| Quinta-feira | Sopa | Creme de alface com nabo | 78 | 3 | 14 | 1 | 104 | 4 | 19 | 1 | 104 | 4 | 19 | 1 |
| | Prato | Filetes de pescada assados com arroz de tomate ⁴ | 229 | 18 | 24 | 7 | 365 | 27 | 36 | 12 | 426 | 29 | 44 | 14 |
| | Hortícolas | Cenoura, rúcula e milho | 29 | 1 | 5 | 0 | 35 | 3 | 6 | 0 | 35 | 3 | 6 | 0 |
| | Sobremesa | logurte de aromas ⁷ ou Fruta da época (3 variedades) | 109/43 | 4/1 | 14/10 | 4/0 | 109/81 | 4/1 | 14/18 | 4/1 | 109/81 | 4/1 | 14/18 | 4/1 |
| Sexta-feira | Sopa | Camponesa | 111 | 6 | 19 | 1 | 137 | 7 | 24 | 1 | 137 | 7 | 24 | 1 |
| | Prato | Jardineira de peru | 223 | 19 | 23 | 6 | 345 | 29 | 37 | 8 | 440 | 37 | 46 | 11 |
| | Hortícolas | Alface e tomate | 27 | 2 | 3 | 0 | 43 | 3 | 4 | 1 | 46 | 4 | 4 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 43 | 1 | 10 | 0 | 81 | 1 | 18 | 1 | 81 | 1 | 18 | 1 |

Legenda:

Alergénios: 1 cereais que contém 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 tremoços; 14 moluscos.

*E - energia; P - proteínas; HC - hidratos de carbono; L - lípidos.

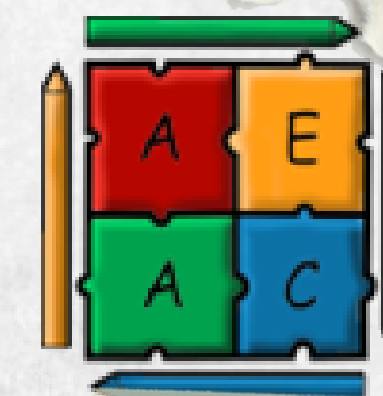
A Nutricionista

Célia Nisa
CP 3265N

Nota: Devido a imprevistos, as ementas podem sofrer alterações.



Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão



| Dia | Semana de 12 a 16 de janeiro | | Informação Nutricional* | | | | | | | | | | | |
|---------------|------------------------------|---|-------------------------|-------|--------|-------|------------|-------|--------|-------|------------|-------|--------|-------|
| | | | 3-10 anos | | | | 10-15 anos | | | | 15-18 anos | | | |
| | | | E (Kcal) | P (g) | HC (g) | L (g) | E (Kcal) | P (g) | HC (g) | L (g) | E (Kcal) | P (g) | HC (g) | L (g) |
| Segunda-feira | Sopa | Creme de abóbora com couve flor | 64 | 3 | 9 | 2 | 86 | 4 | 13 | 2 | 86 | 4 | 13 | 2 |
| | Prato | Maruca assada com batatas assadas ⁴ | 211 | 22 | 19 | 5 | 304 | 28 | 25 | 10 | 347 | 30 | 29 | 12 |
| | Hortícolas | Feijão verde, alface e tomate | 31 | 3 | 3 | 0 | 49 | 5 | 6 | 1 | 55 | 6 | 6 | 1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 43 | 1 | 10 | 0 | 81 | 1 | 18 | 1 | 81 | 1 | 18 | 1 |
| Terça-feira | Sopa | Sopa Juliana | 113 | 5 | 19 | 2 | 138 | 5 | 24 | 2 | 138 | 5 | 24 | 2 |
| | Prato | Almôndegas em molho de tomate c/ esparguete ¹ | 426 | 22 | 47 | 16 | 629 | 33 | 67 | 22 | 795 | 40 | 77 | 29 |
| | Hortícolas | Alface, couve roxa e milho | 51 | 3 | 10 | 0 | 75 | 5 | 14 | 0 | 104 | 24 | 20 | 0 |
| | Sobremesa | Mousse de chocolate ^{3,7} ou Fruta da época (3 variedades) | 127/43 | 4/1 | 17/10 | 4/0 | 254/81 | 9/1 | 33/7 | 9/1 | 254/81 | 9/1 | 33/7 | 9/1 |
| Quarta-feira | Sopa | Creme de espinafres | 108 | 5 | 18 | 2 | 140 | 7 | 24 | 2 | 140 | 7 | 24 | 2 |
| | Prato | Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{1,4,7,14} | 307 | 13 | 45 | 7 | 447 | 17 | 65 | 12 | 546 | 21 | 80 | 14 |
| | Hortícolas | Alface, tomate e cenoura | 27 | 2 | 3 | 0 | 43 | 3 | 4 | 1 | 46 | 4 | 4 | 111 |
| | Sobremesa | logurte de aromas ⁷ ou Fruta da época (3 variedades) | 109/43 | 4/1 | 14/10 | 4/0 | 109/81 | 4/1 | 14/18 | 4/1 | 109/81 | 4/1 | 14/18 | 4/1 |
| Quinta-feira | Sopa | Creme de feijão com lombardo | 113 | 5 | 19 | 2 | 137 | 6 | 28 | 2 | 137 | 6 | 28 | 2 |
| | Prato | Empadão de frango ⁷ | 333 | 14 | 53 | 7 | 416 | 18 | 62 | 10 | 517 | 22 | 82 | 11 |
| | Hortícolas | Tomate, rúcula e beterraba | 51 | 3 | 10 | 0 | 74 | 4 | 15 | 0 | 103 | 5 | 21 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 43 | 1 | 10 | 0 | 81 | 1 | 18 | 1 | 81 | 1 | 18 | 1 |
| Sexta-feira | Sopa | Sopa de agrião | 81 | 3 | 15 | 1 | 107 | 4 | 20 | 1 | 107 | 4 | 20 | 1 |
| | Prato | Massada de atum ^{1,4} | 294 | 13 | 22 | 17 | 455 | 20 | 35 | 26 | 541 | 24 | 43 | 30 |
| | Hortícolas | Alface, tomate e milho | 29 | 1 | 5 | 0 | 35 | 3 | 6 | 0 | 35 | 3 | 6 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 43 | 1 | 10 | 0 | 81 | 1 | 18 | 1 | 81 | 1 | 18 | 1 |

Legenda:

Alergénios: 1 cereais que contém 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 tremoços; 14 moluscos.

*E - energia; P - proteínas; HC - hidratos de carbono; L - lípidos.

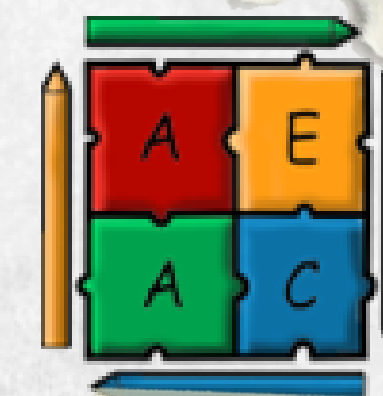
A Nutricionista

Célia Nisa
CP 3265N

Nota: Devido a imprevistos, as ementas podem sofrer alterações.



Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão



| Dia | Semana de 19 a 23 de janeiro | | Informação Nutricional* | | | | | | | | | | | |
|---------------|------------------------------|---|-------------------------|-------|--------|-------|------------|-------|--------|-------|------------|-------|--------|-------|
| | | | 3-10 anos | | | | 10-15 anos | | | | 15-18 anos | | | |
| | | | E (Kcal) | P (g) | HC (g) | L (g) | E (Kcal) | P (g) | HC (g) | L (g) | E (Kcal) | P (g) | HC (g) | L (g) |
| Segunda-feira | Sopa | Sopa de feijão verde | 81 | 3 | 15 | 1 | 107 | 4 | 20 | 1 | 107 | 4 | 20 | 1 |
| | Prato | Stroganoff de peru com arroz branco ⁷ | 307 | 33 | 30 | 6 | 444 | 44 | 42 | 11 | 511 | 47 | 50 | 13 |
| | Hortícolas | Tomate, rúcula e beterraba | 51 | 3 | 10 | 0 | 74 | 4 | 15 | 0 | 103 | 5 | 21 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 43 | 1 | 10 | 0 | 81 | 1 | 18 | 1 | 81 | 1 | 18 | 1 |
| Terça-feira | Sopa | Creme de chuchu e couve coração | 71 | 2 | 13 | 1 | 92 | 3 | 18 | 1 | 92 | 3 | 18 | 1 |
| | Prato | Meia desfeita de bacalhau com ovo cozido ^{3,4} | 199 | 23 | 18 | 8 | 335 | 32 | 23 | 12 | 420 | 39 | 28 | 17 |
| | Hortícolas | Alface, milho e tomate | 29 | 1 | 5 | 0 | 35 | 3 | 6 | 0 | 35 | 3 | 6 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 43 | 1 | 10 | 0 | 81 | 1 | 18 | 1 | 81 | 1 | 18 | 1 |
| Quarta-feira | Sopa | Sopa de feijão encarnado com acelgas | 111 | 6 | 19 | 1 | 137 | 7 | 24 | 1 | 137 | 7 | 24 | 1 |
| | Prato | Vitela estufada com cenoura e esparguete ¹ | 348 | 23 | 22 | 19 | 505 | 33 | 33 | 26 | 582 | 37 | 41 | 30 |
| | Hortícolas | Legumes salteados (curgete, cenoura, alho francês, lombardo) | 62 | 3 | 5 | 3 | 69 | 3 | 6 | 3 | 80 | 4 | 7 | 4 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 43 | 1 | 10 | 0 | 81 | 1 | 18 | 1 | 81 | 1 | 18 | 1 |
| Quinta-feira | Sopa | Creme de brócolos | 103 | 5 | 14 | 2 | 121 | 7 | 18 | 2 | 121 | 7 | 18 | 2 |
| | Prato | Arroz de pota ⁴ | 324 | 24 | 22 | 15 | 412 | 29 | 28 | 20 | 472 | 32 | 32 | 24 |
| | Hortícolas | Alface, couve roxa e cenoura | 29 | 1 | 5 | 0 | 35 | 3 | 6 | 0 | 35 | 3 | 6 | 0 |
| | Sobremesa | logurte de aromas ⁷ ou Fruta da época (3 variedades) | 109/43 | 4/1 | 14/10 | 4/0 | 109/81 | 4/1 | 14/18 | 4/1 | 109/81 | 4/1 | 14/18 | 4/1 |
| Sexta-feira | Sopa | Canja ¹ | 107 | 10 | 7 | 4 | 135 | 12 | 11 | 5 | 173 | 16 | 14 | 6 |
| | Prato | Frango assado com batatas fritas | 322 | 26 | 18 | 16 | 448 | 36 | 24 | 22 | 489 | 39 | 28 | 24 |
| | Hortícolas | Alface, tomate e cenoura | 29 | 1 | 5 | 0 | 35 | 3 | 6 | 0 | 35 | 3 | 6 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 43 | 1 | 10 | 0 | 81 | 1 | 18 | 1 | 81 | 1 | 18 | 1 |

Legenda:

Alergénios: 1 cereais que contém 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 tremoços; 14 moluscos.

*E - energia; P - proteínas; HC - hidratos de carbono; L - lípidos.

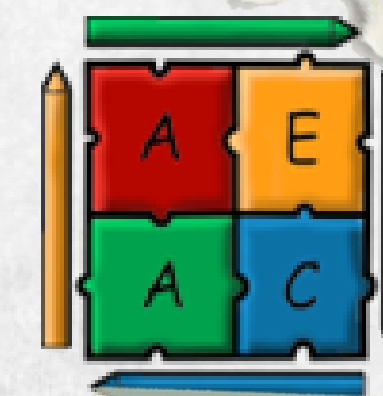
A Nutricionista

Célia Nisa
CP 3265N

Nota: Devido a imprevistos, as ementas podem sofrer alterações.



Ementa Agrupamento de escolas de Alter do Chão



| Dia | Semana de 26 a 30 de janeiro | | Informação Nutricional* | | | | | | | | | | | |
|---------------|------------------------------|--|-------------------------|-------|--------|-------|------------|-------|--------|-------|------------|-------|--------|-------|
| | | | 3-10 anos | | | | 10-15 anos | | | | 15-18 anos | | | |
| | Refeição | | E (Kcal) | P (g) | HC (g) | L (g) | E (Kcal) | P (g) | HC (g) | L (g) | E (Kcal) | P (g) | HC (g) | L (g) |
| Segunda-feira | Sopa | Creme de abóbora | 103 | 5 | 17 | 2 | 136 | 7 | 22 | 2 | 136 | 7 | 22 | 2 |
| | Prato | Caldeirada de lulas ¹⁴ | 227 | 20 | 14 | 10 | 318 | 29 | 19 | 14 | 395 | 34 | 23 | 18 |
| | Hortícolas | Alface, cenoura e rúcula | 44 | 2 | 9 | 0 | 67 | 4 | 13 | 0 | 93 | 5 | 19 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 43 | 1 | 10 | 0 | 81 | 1 | 18 | 1 | 81 | 1 | 18 | 1 |
| Terça-feira | Sopa | Sopa de grão com espinafres | 120 | 6 | 20 | 2 | 144 | 7 | 25 | 2 | 144 | 7 | 25 | 2 |
| | Prato | Arroz de frango tostado ^{3,12} | 330 | 29 | 30 | 14 | 492 | 35 | 43 | 19 | 558 | 40 | 50 | 21 |
| | Hortícolas | Tomate, milho e beterraba | 51 | 3 | 10 | 0 | 74 | 4 | 15 | 0 | 103 | 5 | 21 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 43 | 1 | 10 | 0 | 81 | 1 | 18 | 1 | 81 | 1 | 18 | 1 |
| Quarta-feira | Sopa | Creme de ervilhas | 108 | 5 | 18 | 2 | 140 | 7 | 24 | 2 | 140 | 7 | 24 | 2 |
| | Prato | Massada de salmão com alho francês e cenoura ralada ^{1,4} | 294 | 13 | 22 | 17 | 455 | 20 | 35 | 26 | 541 | 24 | 43 | 30 |
| | Hortícolas | Tomate, couve roxa e milho | 19 | 1 | 3 | 0 | 32 | 2 | 6 | 0 | 32 | 2 | 6 | 0 |
| | Sobremesa | Gelatina ou Fruta da época (3 variedades) | 51/43 | 0/1 | 13/10 | 0/0 | 102/81 | 0/1 | 26/18 | 0/1 | 102/81 | 0/1 | 26/18 | 0/1 |
| Quinta-feira | Sopa | Sopa de alho francês com curgete | 71 | 3 | 0 | 2 | 94 | 5 | 14 | 2 | 94 | 5 | 14 | 2 |
| | Prato | Peito de peru assado c/ puré de batata ⁷ | 426 | 22 | 47 | 16 | 629 | 33 | 67 | 22 | 795 | 40 | 77 | 29 |
| | Hortícolas | Alface, cenoura e milho | 29 | 1 | 5 | 0 | 35 | 3 | 6 | 0 | 35 | 3 | 6 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | 43 | 1 | 10 | 0 | 81 | 1 | 18 | 1 | 81 | 1 | 18 | 1 |
| Sexta-feira | Sopa | Sopa de nabiça | 81 | 3 | 15 | 1 | 107 | 4 | 20 | 1 | 107 | 4 | 20 | 1 |
| | Prato | Lombinhos de pescada estufados com arroz de cenoura ⁴ | 229 | 18 | 24 | 7 | 365 | 27 | 36 | 12 | 426 | 29 | 44 | 14 |
| | Hortícolas | Alface, couve roxa e milho | 29 | 1 | 5 | 0 | 35 | 3 | 6 | 0 | 35 | 3 | 6 | 0 |
| | Sobremesa | logurte de aromas ⁷ ou Fruta da época (3 variedades) | 109/43 | 4/1 | 14/10 | 4/0 | 109/81 | 4/1 | 14/18 | 4/1 | 109/81 | 4/1 | 14/18 | 4/1 |

Legenda:

Alergénios: 1 cereais que contém 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 tremoços; 14 moluscos.

*E - energia; P - proteínas; HC - hidratos de carbono; L - lípidos.

A Nutricionista

Célia Nisa
CP 3265N

Nota: Devido a imprevistos, as ementas podem sofrer alterações.