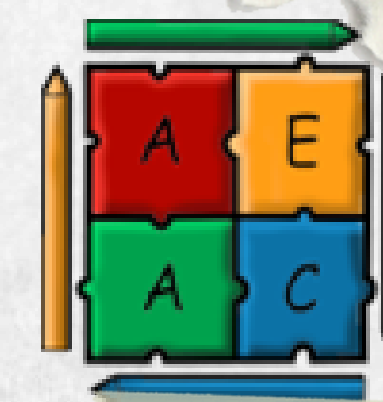




# Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão



Dia	Semana de 01 a 05 de dezembro		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													
	Prato	<b>FERIADO</b>												
	Hortícolas													
	Sobremesa													
Terça-feira	Sopa	Sopa de agrião	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (vaca) <sup>1</sup>	345	23	20	19	445	31	31	26	561	35	38	30
	Hortícolas	Alface, cenoura e beterraba	27	3	2	1	44	5	2	1	50	6	4	1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1
Quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora com couve flor	64	3	9	2	86	4	13	2	86	4	13	2
	Prato	Saladinha de pescada com batata, cenoura e ovo cozido <sup>3,4</sup>	299	21	26	12	415	27	37	17	499	39	44	18
	Hortícolas	Brócolos, alface e tomate	31	3	3	0	49	5	6	1	55	6	6	1
	Sobremesa	logurte de aromas <sup>7</sup> 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	Sopa de feijão com nabiça	120	6	20	2	144	7	25	2	144	7	25	2
	Prato	Bifes de frango guisados com arroz de ervilhas e coentros	293	24	27	9	418	32	41	14	484	35	49	16
	Hortícolas	Tomate, rúcula e beterraba	19	2	3	0	33	3	4	1	33	3	4	1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1
Sexta-feira	Sopa	Creme de chuchu e couve coração	71	2	13	1	92	3	18	1	92	3	18	1
	Prato	Massada de salmão com alho francês e cenoura ralada <sup>1,4</sup>	294	13	22	17	455	20	35	26	541	24	43	30
	Hortícolas	Alface, couve roxa 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.

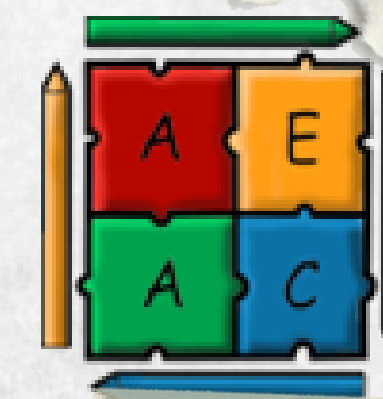
*A Nutricionista*

Célia Nisa  
CP 3265N

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



# Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão



Dia	Semana de 08 a 12 de dezembro Refeição		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													
	Prato	<b>FERIADO</b>												
	Hortícolas													
	Sobremesa													
Terça-feira	Sopa	Creme de alface com nabo	78	3	14	1	104	4	19	1	104	4	19	1
	Prato	Empadão de atum <sup>3,4,7</sup>	324	24	22	15	412	29	28	20	472	32	32	24
	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
Quarta-feira	Sopa	Sopa de feijão com lombardo	113	5	19	2	137	6	28	2	137	6	28	2
	Prato	Pernas de frango assadas com esparguete <sup>1</sup>	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
Quinta-feira	Sopa	Creme de espinafres	84	4	14	2	109	5	18	2	109	5	18	2
	Prato	<i>Paella</i> de lulas (arroz, ervilhas, pimento verde/vermelho, tomate, açafrão)	307	13	45	7	447	17	65	12	546	21	80	14
	Hortícolas	Alface, cenoura e couve roxa	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	0
	Sobremesa	logurte de aromas <sup>7</sup> 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	Sopa de feijão verde	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Lombo de porco assado com batatas coradas	358	26	18	20	512	36	23	26	568	39	27	28
	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

## 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.

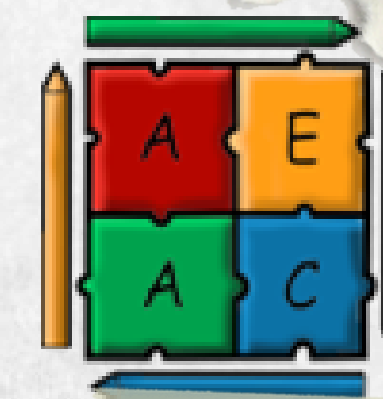
*A Nutricionista*

Célia Nisa  
CP 3265N

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



# Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão



Dia	Semana de 15 a 19 de dezembro		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 ervilhas com coentros	108	5	18	2	140	7	24	2	140	7	24	2
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate <sup>4</sup>	324	24	22	15	412	29	28	20	472	32	32	24
	Hortícolas	Alface, cenoura 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
Terça-feira	Sopa	Sopa Juliana	113	5	19	2	138	5	24	2	138	5	24	2
	Prato	Perna de peru assada com migas de brócolos <sup>1</sup>	307	25	20	13	443	37	34	18	521	41	42	21
	Hortícolas	Alface, tomate e couve roxa												
	Sobremesa	Arroz doce <sup>7</sup> ou Fruta da época (3 variedades)	110/43	3/1	22/10	1/0	171/81	6/1	31/8	2/1	171/81	6/1	31/8	2/1
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura	101	5	13	3	144	7	18	5	144	7	18	5
	Prato	Bacalhau com natas <sup>1,4,7</sup>	361	21	35	15	482	29	44	21	555	33	49	25
	Hortícolas	Alface, milho e beterraba	19	2	3	0	33	3	4	1	33	3	4	1
	Sobremesa	Maçã assada ou 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
Quinta-feira	Sopa	Sopa de acelgas	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1
	Prato	Almôndegas em molho de tomate com macarronete <sup>1,6</sup>	322	15	27	16	454	21	40	23	569	26	50	29
	Hortícolas	Alface, milho 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
Sexta-feira	Sopa	Creme de alho francês com curgete	71	3	0	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Barrinhas de peixe no forno com arroz de cenoura <sup>1,4,7,14</sup>	307	13	45	7	447	17	65	12	546	21	80	14
	Hortícolas	Alface, tomate e couve roxa	27	2	3	0	43	3	4	1	46	4	4	0
	Sobremesa	logurte de aromas <sup>7</sup> 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.

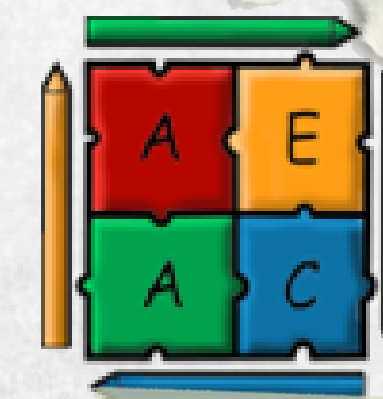
*A Nutricionista*

Célia Nisa  
CP 3265N

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



# Ementa Agrupamento de escolas de Alter do Chão



Dia	Semana de 22 a 26 de dezembro Refeição		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 espinafres	84	4	14	2	109	5	18	2	109	5	18	2
	Prato	Bifinhos de peru estufados com puré de batata <sup>7</sup>	287	24	22	12	408	33	33	16	477	36	41	18
	Hortícolas	Alface, tomate e couve roxa	17	2	2	0	32	3	6	1	32	3	6	1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1
Terça-feira	Sopa	Creme de brócolos	103	5	14	2	121	7	18	2	121	7	18	2
	Prato	Massada de atum <sup>1,4</sup>	294	13	22	17	455	20	35	26	541	24	43	30
	Hortícolas	Alface, milho e tomate	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	0
	Sobremesa	logurte de aromas <sup>7</sup> 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
Quarta-feira	Sopa	Sopa de feijão verde	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Lombo de porco estufado com arroz branco <sup>1</sup>	307	25	20	13	443	37	34	18	521	41	42	21
	Hortícolas	Legumes assados (curgete, cenoura, tomate, alho francês, beringela)	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													
	Prato	FELIZ NATAL												
	Hortícolas													
	Sobremesa													
Sexta-feira	Sopa	Creme de curgete com couve flor	64	3	9	2	86	4	13	2	86	4	13	2
	Prato	Arroz de frango com salsichas e ervilhas	348	23	22	19	505	33	33	26	582	37	41	30
	Hortícolas	Alface, cenoura e beterraba	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

## 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.

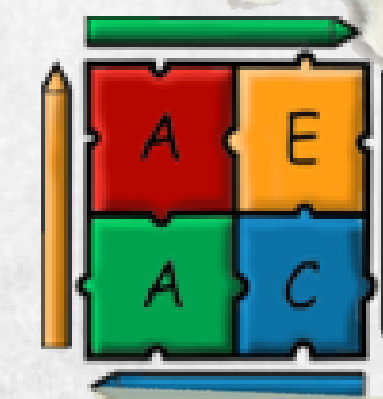
*A Nutricionista*

Célia Nisa  
CP 3265N

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



# Ementa Agrupamento de escolas de Alter do Chão



Dia	Semana de 29 de dezembro a 02 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 macedónia	99	4	17	2	125	5	22	2	125	5	22	2
	Prato	Bacalhau à Brás <sup>3,4,7</sup>	370	22	26	20	503	31	34	27	608	37	39	33
	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
Terça-feira	Sopa	Creme de chuchu e abóbora	71	3	0	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Hambúrguer de vaca em molho de tomate c/ esparguete <sup>1</sup>	426	22	47	16	629	33	67	22	795	40	77	29
	Hortícolas	Alface, couve roxa e rúcula	44	2	9	0	67	4	13	0	93	5	19	0
	Sobremesa	logurte de aromas <sup>7</sup> 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
Quarta-feira	Sopa	Sopa de grão com nabiça	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1
	Prato	Maruca no forno com arroz de coentros <sup>3,4</sup>	279	20	25	11	434	30	38	18	477	32	46	18
	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
Quinta-feira	Sopa													
	Prato	FELIZ 2026!												
	Hortícolas													
	Sobremesa													
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura	101	5	13	3	144	7	18	5	144	7	18	5
	Prato	Salmão no forno com batatas assadas <sup>4</sup>	383	18	19	26	533	24	25	27	596	26	29	42
	Hortícolas	Tomate, couve roxa e milho	19	1	3	0	32	2	6	0	32	2	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.