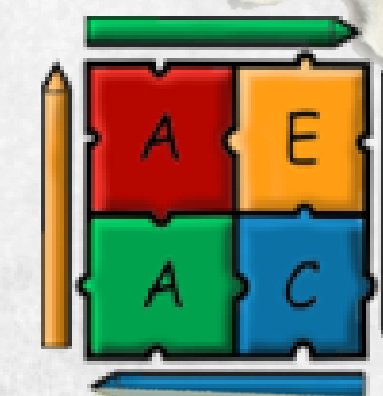




Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão



Dia	Semana de 03 a 07 de novembro		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 cenoura	101	5	13	3	144	7	18	5	144	7	18	5
	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	Lasanha de carne de vaca à bolonhesa ^{1,7}	333	14	53	7	416	18	62	10	517	22	82	11
	Hortícolas	Alface, couve roxa e milho	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 agrião	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	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	Sopa de couve coração	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	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	Creme de alface com nabo	78	3	14	1	104	4	19	1	104	4	19	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.

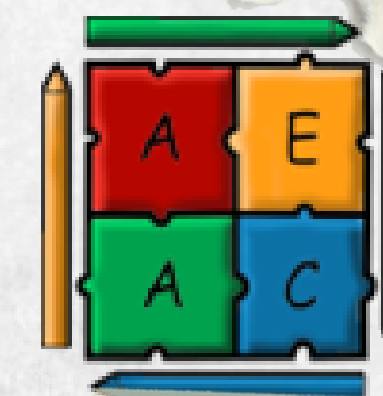
A Nutricionista

Célia Nisa
CP 3265N

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



Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão



Dia	Semana de 10 a 14 de novembro		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	Caldo verde	95	4	16	2	116	5	20	2	116	5	20	2
	Prato	Strogonoff 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 abóbora com couve flor	64	3	9	2	86	4	13	2	86	4	13	2
	Prato	Tentáculos de pota à portuguesa ^{12,14}	292	25	33	6	408	35	42	10	471	38	49	14
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	0
	Sobremesa	Arroz doce ⁷ 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 feijão com lombardo	113	5	19	2	137	6	28	2	137	6	28	2
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada com massa espiral tricolor ¹	307	25	20	13	443	37	34	18	521	41	42	21
	Hortícolas	Beterraba, 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
Quinta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	108	5	18	2	140	7	24	2	140	7	24	2
	Prato	Arroz de bacalhau com tomate, pimentos e coentros 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.

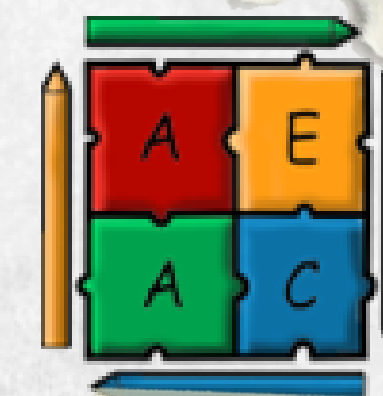
A Nutricionista

Célia Nisa
CP 3265N

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



Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão



Dia	Semana de 17 a 21 de novembro		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 chuchu e couve coração	71	2	13	1	92	3	18	1	92	3	18	1
	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 feijão verde	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Massada de peru gratinada c/ legumes (alho francês, cenoura e curgete) ^{1,7}	333	14	53	7	416	18	62	10	517	22	82	11
	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 brócolos	103	5	14	2	121	7	18	2	121	7	18	2
	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
Quinta-feira	Sopa	Sopa de feijão encarnado com acelgas	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1
	Prato	Hambúrguer de vaca em molho de tomate c/ esparguete ¹	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 alho francês com curgete	71	3	0	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Salmão no forno com batatas assadas ⁴	383	18	19	26	533	24	25	27	596	26	29	42
	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.

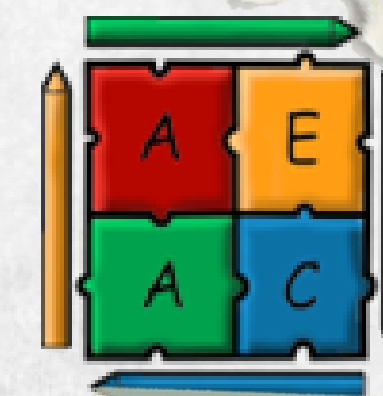
A Nutricionista

Célia Nisa
CP 3265N

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



Ementa Agrupamento de escolas de Alter do Chão



Dia	Semana de 24 a 28 de novembro		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 Juliana	113	5	19	2	138	5	24	2	138	5	24	2
	Prato	Jardineira de vitela	223	19	23	6	345	29	37	8	440	37	46	11
	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 curgete com abóbora	103	5	17	2	136	7	22	2	136	7	22	2
	Prato	Filetes de perca assados com arroz de tomate ⁴	279	20	25	11	434	30	38	18	477	32	46	18
	Hortícolas	Alface, rúcula e cenoura	27	2	3	0	43	3	4	1	46	4	4	0
	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
Quarta-feira	Sopa	Sopa de grão com espinafres	120	6	20	2	144	7	25	2	144	7	25	2
	Prato	Cubinhos de frango salteados com pimentos e massa espiral ¹	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
Quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura	101	5	13	3	144	7	18	5	144	7	18	5
	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	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	Sopa macedónia	99	4	17	2	125	5	22	2	125	5	22	2
	Prato	Peito de peru assado com arroz de feijão	287	24	22	12	408	33	33	16	477	36	41	18
	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

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.