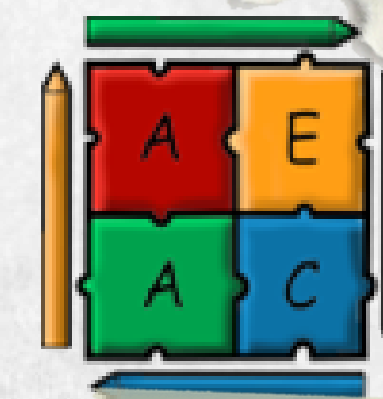




Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão

VEGETARIANA



| Dia | Semana de 06 a 10 de outubro 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 | Creme de brócolos | 103 | 5 | 14 | 2 | 121 | 7 | 18 | 2 | 121 | 7 | 18 | 2 |
| | Prato | Croquetes de grão no forno com arroz de tomate ¹ | 333 | 14 | 49 | 8 | 479 | 19 | 72 | 12 | 570 | 21 | 89 | 13 |
| | Hortícolas | Alface, rúcula e cenoura | 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 |
| Terça-feira | Sopa | Sopa Juliana | 113 | 5 | 19 | 2 | 138 | 5 | 24 | 2 | 138 | 5 | 24 | 2 |
| | Prato | Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,6} | 329 | 20 | 33 | 13 | 456 | 27 | 48 | 17 | 550 | 32 | 57 | 21 |
| | 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 | Saladina de feijão frade e legumes | 389 | 22 | 63 | 5 | 505 | 27 | 78 | 9 | 548 | 28 | 84 | 11 |
| | Hortícolas | Brócolos, 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 |
| Quinta-feira | Sopa | Sopa de grão com nabiça | 120 | 6 | 20 | 2 | 144 | 7 | 25 | 2 | 144 | 7 | 25 | 2 |
| | Prato | Bifes de seitan guisados com arroz de ervilhas e coentros | 312 | 27 | 35 | 7 | 446 | 37 | 51 | 10 | 521 | 41 | 60 | 15 |
| | 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 | Sopa de feijão verde | 81 | 3 | 15 | 1 | 107 | 4 | 20 | 1 | 107 | 4 | 20 | 1 |
| | Prato | Massada de lentilhas, cogumelos, cenoura e alho francês ¹ | 278 | 16 | 41 | 5 | 391 | 22 | 60 | 7 | 507 | 28 | 77 | 9 |
| | 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

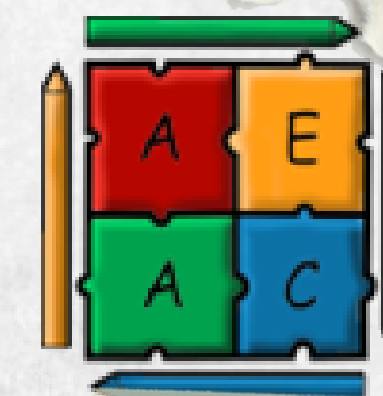
Célia Nisa
CP 3265N

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



Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão

VEGETARIANA



| Dia | Semana de 13 a 17 de outubro | | 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 | Guisado de seitan com cenoura e esparguete ^{1,6} | 234 | 15 | 29 | 6 | 338 | 20 | 42 | 10 | 417 | 26 | 51 | 12 |
| | 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 |
| Terça-feira | Sopa | Creme de alface com nabo | 78 | 3 | 14 | 1 | 104 | 4 | 19 | 1 | 104 | 4 | 19 | 1 |
| | Prato | Empadão de feijão e legumes ^{3,7} | 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 | Creme de feijão com lombardo | 113 | 5 | 19 | 2 | 137 | 6 | 28 | 2 | 137 | 6 | 28 | 2 |
| | Prato | Cubinhos de tofu no forno com migas de brócolos ¹ | 276 | 16 | 18 | 15 | 406 | 22 | 32 | 21 | 471 | 24 | 41 | 23 |
| | 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 chuchu e couve coração | 71 | 2 | 13 | 1 | 92 | 3 | 18 | 1 | 92 | 3 | 18 | 1 |
| | Prato | Paella vegetariana (arroz, ervilhas, pimento verde/vermelho, tomate, açafrão) | 307 | 13 | 45 | 7 | 447 | 17 | 65 | 12 | 546 | 21 | 80 | 14 |
| | Hortícolas | Beterraba, cenoura e rúcula | 29 | 1 | 5 | 0 | 35 | 3 | 6 | 0 | 35 | 3 | 6 | 0 |
| | Sobremesa | Espetadas de fruta ou Fruta da época (3 variedades) | 43 | 1 | 10 | 0 | 81 | 1 | 18 | 1 | 81 | 1 | 18 | 1 |
| Sexta-feira | Sopa | Sopa de espinafres | 84 | 4 | 14 | 2 | 109 | 5 | 18 | 2 | 109 | 5 | 18 | 2 |
| | Prato | Jardineira de legumes | 277 | 12 | 43 | 6 | 366 | 15 | 54 | 9 | 420 | 17 | 61 | 12 |
| | Hortícolas | Alface, tomate e couve roxa | 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

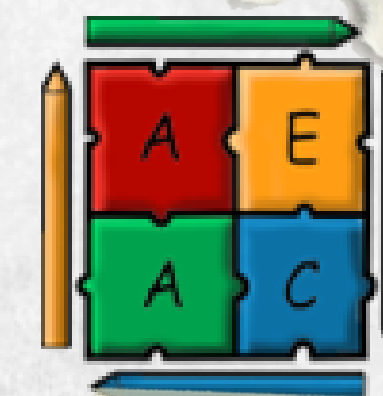
Célia Nisa
CP 3265N

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



Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão

VEGETARIANA



| Dia | Semana de 20 a 24 de outubro | | 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 | Legumes à Brás ⁶ | 303 | 13 | 46 | 7 | 380 | 16 | 53 | 12 | 449 | 19 | 61 | 14 |
| | Hortícolas | Alface, tomate e couve roxa | 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 |
| Terça-feira | Sopa | Sopa de agrião | 81 | 3 | 15 | 1 | 107 | 4 | 20 | 1 | 107 | 4 | 20 | 1 |
| | Prato | Massa Siciliana ¹ (azeitonas, tomate, grão de bico, cenoura e alho francês) | 320 | 13 | 44 | 10 | 467 | 18 | 65 | 15 | 555 | 21 | 77 | 17 |
| | 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 |
| Quarta-feira | Sopa | Creme de cenoura | 101 | 5 | 13 | 3 | 144 | 7 | 18 | 5 | 144 | 7 | 18 | 5 |
| | Prato | Risoto de cogumelos, ervilhas e alho francês | 265 | 8 | 34 | 10 | 394 | 12 | 49 | 16 | 479 | 14 | 57 | 21 |
| | Hortícolas | Tomate, cenoura 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 |
| Quinta-feira | Sopa | Sopa de feijão encarnado com acelgas | 111 | 6 | 19 | 1 | 137 | 7 | 24 | 1 | 137 | 7 | 24 | 1 |
| | Prato | Stroganoff de seitan e cogumelos com puré de batata ^{1,7} | 307 | 33 | 30 | 6 | 444 | 44 | 42 | 11 | 511 | 47 | 50 | 13 |
| | 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 |
| Sexta-feira | Sopa | Sopa de alho francês com curgete | 71 | 3 | 0 | 2 | 94 | 5 | 14 | 2 | 94 | 5 | 14 | 2 |
| | Prato | Pataniscas de legumes com arroz de ervilhas | 401 | 16 | 62 | 10 | 629 | 26 | 89 | 14 | 733 | 31 | 96 | 15 |
| | Hortícolas | Alface, tomate e couve roxa | 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

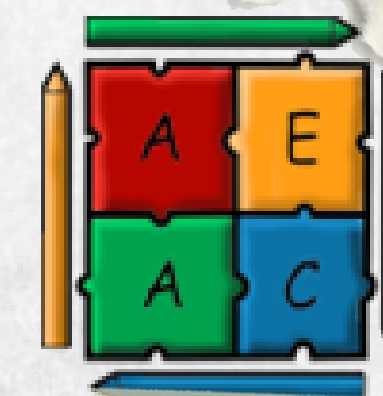
Célia Nisa
CP 3265N

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



Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão

VEGETARIANA



| Dia | Semana de 27 a 31 de outubro | | 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 | Arroz de forno vegetariano (natas vegetais, ervilhas, cenoura, alho francês, lentilhas castanhas e cogumelos) | 307 | 13 | 45 | 7 | 447 | 17 | 65 | 12 | 546 | 21 | 80 | 14 |
| | 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 | Crema de brócolos | 103 | 5 | 14 | 2 | 121 | 7 | 18 | 2 | 121 | 7 | 18 | 2 |
| | Prato | Tofu com broa e espinafres ^{1,6} | 227 | 20 | 14 | 10 | 318 | 29 | 19 | 14 | 395 | 34 | 23 | 18 |
| | 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 verde | 81 | 3 | 15 | 1 | 107 | 4 | 20 | 1 | 107 | 4 | 20 | 1 |
| | Prato | Salada de grão de bico com legumes, nozes e massa tricolor ^{1,8} | 210 | 9 | 25 | 6 | 301 | 11 | 33 | 10 | 341 | 13 | 37 | 12 |
| | 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 | Crema de ervilhas com cenoura | 108 | 5 | 18 | 2 | 140 | 7 | 24 | 2 | 140 | 7 | 24 | 2 |
| | Prato | Hambúrguer de feijão preto com arroz de coentros ¹ | 426 | 22 | 47 | 16 | 629 | 33 | 67 | 22 | 795 | 40 | 77 | 29 |
| | Hortícolas | Alface, rúcula e couve roxa | 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 |
| Sexta-feira | Sopa | Sopa de nabiça | 120 | 6 | 20 | 2 | 144 | 7 | 25 | 2 | 144 | 7 | 25 | 2 |
| | Prato | Seitan assado c/ molho de mostarda e mel e puré de batata ¹ | 287 | 24 | 22 | 12 | 408 | 33 | 33 | 16 | 477 | 36 | 41 | 18 |
| | 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 tremçoos; 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.