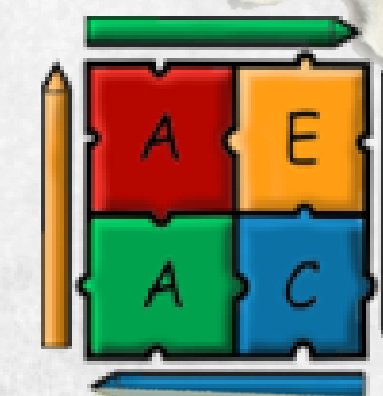




Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão



Dia	Semana de 06 a 10 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 brócolos	103	5	14	2	121	7	18	2	121	7	18	2
	Prato	Filetes de perca no forno com arroz de tomate ⁴	383	18	19	26	533	24	25	27	596	26	29	42
	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	Esparguete à Bolonhesa (vaca) ¹	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 ^{3,4}	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 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 grão 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	Sopa de feijão verde	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	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	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.

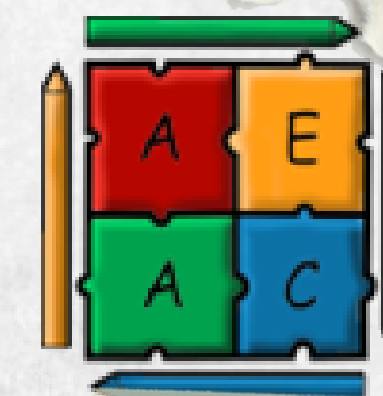
A Nutricionista

Célia Nisa
CP 3265N

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



Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão



Dia	Semana de 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	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
Terça-feira	Sopa	Creme de alface com nabo	78	3	14	1	104	4	19	1	104	4	19	1
	Prato	Empadão de atum ^{3,4,7}	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	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
Quarta-feira	Sopa	Creme de feijão com lombardo	113	5	19	2	137	6	28	2	137	6	28	2
	Prato	Perna de peru assada com migas de brócolos ¹	307	25	20	13	443	37	34	18	521	41	42	21
	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 de lulas (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 frango	223	19	23	6	345	29	37	8	440	37	46	11
	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.

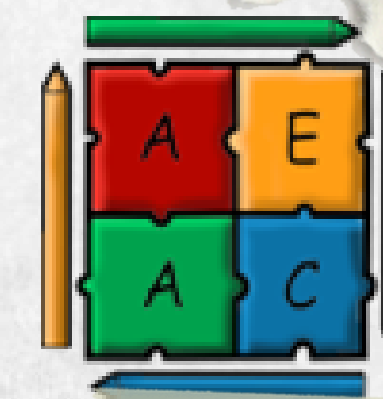
A Nutricionista

Célia Nisa
CP 3265N

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



Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão



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	Bacalhau à Brás ^{3,4,7}	370	22	26	20	503	31	34	27	608	37	39	33
	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	Febras de porco à salsicheiro com esparguete ¹	330	26	27	13	474	34	42	18	542	37	50	21
	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	Arroz de pota ¹⁴	259	22	29	6	358	27	41	9	418	29	49	11
	Hortícolas	Tomate, cenoura e beterraba	51	3	10	0	74	4	15	0	103	5	21	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
Quinta-feira	Sopa	Sopa de feijão encarnado com acelgas	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos e puré de batata ⁷	227	26	20	5	310	34	26	8	363	37	30	10
	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	Fricassé de pescada com arroz de ervilhas ^{3,4}	279	20	25	11	434	30	38	18	477	32	46	18
	Hortícolas	Alface, tomate e couve roxa	27	2	3	0	43	3	4	1	46	4	4	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.

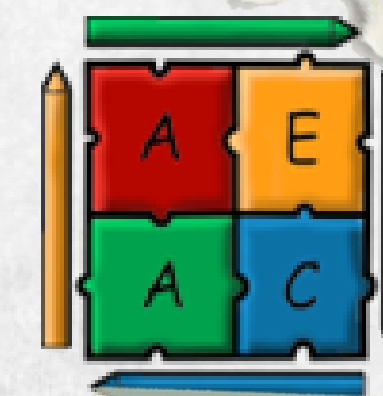
A Nutricionista

Célia Nisa
CP 3265N

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



Ementa Agrupamento de escolas de Alter do Chão



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 frango tostado ^{3,12}	330	29	30	14	492	35	43	19	558	40	50	21
	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	Filetes de pescada assados c/ crosta de broa e batatas assadas	324	24	22	15	412	29	28	20	472	32	32	24
	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
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 massa espiral tricolor ¹	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	Creme de ervilhas com cenoura	108	5	18	2	140	7	24	2	140	7	24	2
	Prato	Tortilha de atum no forno com arroz de coentros ^{3,4}	438	31	29	22	600	38	41	31	694	43	49	36
	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	Peito de peru c/ molho de mostarda e mel e puré de batata ⁷	293	24	27	9	418	32	41	14	484	35	49	16
	Hortícolas	Alface, cenoura e beterraba	44	2	9	0	67	4	13	0	93	5	19	0
	Sobremesa	Sobremesa de Halloween ^{1,3,7} e Fruta da época (3 variedades)	130/43	3/1	21/10	4/0	260/81	7/1	41/18	8/1	260/81	7/1	41/18	8/1

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.