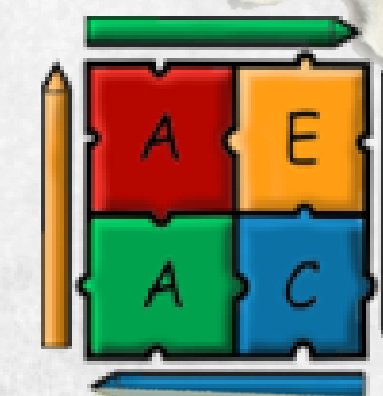




Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão

VEGETARIANA



Dia	Semana de 30 de junho a 04 de julho		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 alface com nabo	78	3	14	1	104	4	19	1	104	4	19	1
	Prato	Saladinha de feijão frade e legumes	389	22	63	5	505	27	78	9	548	28	84	11
	Hortícolas	Alface, tomate e pimentos	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
Terça-feira	Sopa	Sopa de feijão verde	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Lasanha de legumes e cogumelos ^{1,6}	333	14	53	7	416	18	62	10	517	22	82	11
	Hortícolas	Alface, cenoura e tomate	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	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
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura	71	2	13	1	92	3	18	1	92	3	18	1
	Prato	Cubinhos de tofu no forno com arroz de ervilhas ⁶	276	16	18	15	406	22	32	21	471	24	41	23
	Hortícolas	Alface, couve roxa e pepino	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	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
Quinta-feira	Sopa	Sopa de feijão com nabiça	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1
	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, tomate e pepino	27	3	2	1	44	5	2	1	50	6	4	1
	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
Sexta-feira	Sopa	Sopa Juliana	113	5	19	2	138	5	24	2	138	5	24	2
	Prato	Massada de lentilhas, cogumelos, cenoura e alho francês ¹	278	16	41	5	391	22	60	7	507	28	77	9
	Hortícolas	Alface, tomate e milho	19	2	3	0	33	3	4	1	33	3	4	1
	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

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

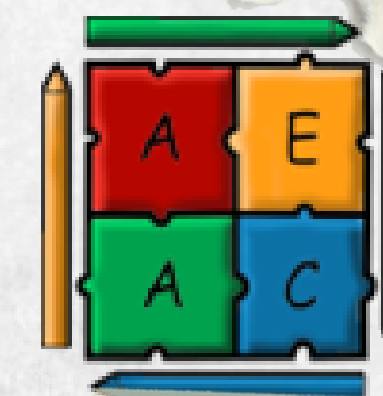
Célia Nisa
CP 3265N

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



Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão

VEGETARIANA



Dia	Semana de 07 a 11 de julho		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	Risoto de cogumelos, ervilhas e alho francês	265	8	34	10	394	12	49	16	479	14	57	21
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	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 espinafres	84	4	14	2	109	5	18	2	109	5	18	2
	Prato	Salada mexicana (batata, feijão, cenoura, milho e curgete)	282	16	44	4	335	18	50	7	455	26	67	9
	Hortícolas	Alface, cenoura e pepino	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 couve coração	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Tofu salteado com ervilhas, pimentos e massa ^{1,6}	223	19	23	6	345	29	37	8	440	37	46	11
	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 abóbora com couve flor	64	3	9	2	86	4	13	2	86	4	13	2
	Prato	Jardineira de legumes	277	12	43	6	366	15	54	9	420	17	61	12
	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
Sexta-feira	Sopa	Sopa de agrião	120	6	20	2	144	7	25	2	144	7	25	2
	Prato	Croquetes de grão no forno com arroz de cenoura e coentros ¹	333	14	49	8	479	19	72	12	570	21	89	13
	Hortícolas	Tomate, pepino e milho	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

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

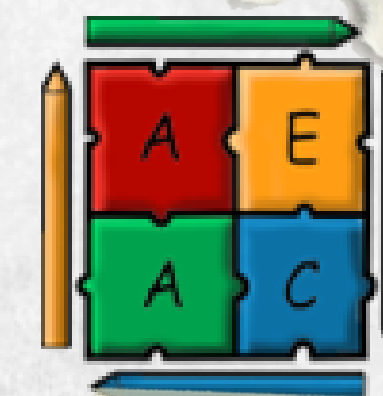
Célia Nisa
CP 3265N

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



Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão

VEGETARIANA



Dia	Semana de 14 a 18 de julho		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 e coentros	108	5	18	2	140	7	24	2	140	7	24	2
	Prato	Tofu à lagareiro ^{1,6}	370	22	26	20	503	31	34	27	608	37	39	33
	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	Sopa de alho francês	71	3	10	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Bifes de seitan guisados com esparguete ¹	322	15	27	16	454	21	40	23	569	26	50	29
	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
Quarta-feira	Sopa	Sopa de acelgas	84	4	14	2	109	5	18	2	109	5	18	2
	Prato	Pataniscas de legumes com arroz de tomate	401	16	62	10	629	26	89	14	733	31	96	15
	Hortícolas	Alface, cenoura e pepino	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	Sopa macedónia	99	4	17	2	125	5	22	2	125	5	22	2
	Prato	Hambúrguer de feijão preto com massa espiral ¹	426	22	47	16	629	33	67	22	795	40	77	29
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	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 abóbora	71	3	0	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Salada de grão de bico com legumes e nozes ⁸	210	9	25	6	301	11	33	10	341	13	37	12
	Hortícolas	Alface, tomate 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

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

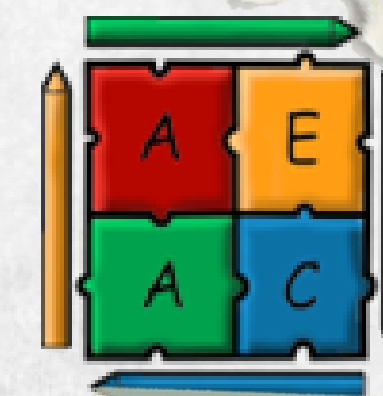
Célia Nisa
CP 3265N

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



Ementa Agrupamento de escolas de Alter do Chão

VEGETARIANA



Dia	Semana de 21 a 25 de julho		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 feijão com lombardo	71	3	10	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Almôndegas de lentilhas com esparguete ^{1,8}	320	16	49	3	482	22	73	4	571	27	89	5
	Hortícolas	Alface, cenoura e pepino	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 curgete e espinafres	103	5	17	2	136	7	22	2	136	7	22	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, beterraba e cenoura	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
Quarta-feira	Sopa	Caldo verde	95	4	16	2	116	5	20	2	116	5	20	2
	Prato	Legumes à Brás ⁶	303	13	46	7	380	16	53	12	449	19	61	14
	Hortícolas	Alface, cenoura e pepino	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	0
	Sobremesa	Salada de frutas	164	1	40	0	164	1	40	0	164	1	40	0
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho francês	71	3	10	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Paella vegetariana (arroz, ervilhas, pimento verde/vermelho, tomate, açafrão)	307	13	45	7	447	17	65	12	546	21	80	14
	Hortícolas	Tomate, milho e couve roxa	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	Guisado de seitan com cenoura e esparguete ^{1,6}	234	15	29	6	338	20	42	10	417	26	51	12
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	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

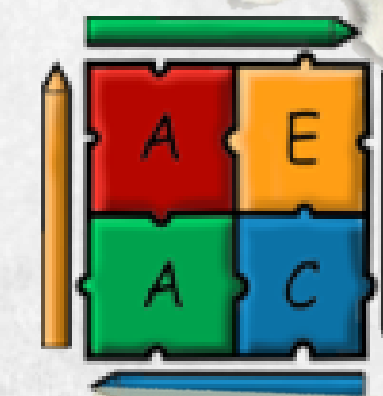
Célia Nisa
CP 3265N

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



Ementa Agrupamento de escolas de Alter do Chão

VEGETARIANA



Dia	Semana de 28 a 31 de julho		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 alface	101	5	13	3	144	7	18	5	144	7	18	5
	Prato	Stroganoff de seitan com arroz ¹	307	33	30	6	444	44	42	11	511	47	50	13
	Hortícolas	Alface, tomate 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
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve coração	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Tofu com broa e nabiça ^{1,6}	227	20	14	10	318	29	19	14	395	34	23	18
	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
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura	71	2	13	1	92	3	18	1	92	3	18	1
	Prato	Pizza vegetariana (pimento, azeitonas, cogumelos, cebola e milho) ¹	293	19	25	12	395	26	35	17	569	37	51	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	Sopa de nabiça	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1
	Prato	Rojões de soja à Portuguesa ^{6,12}	358	26	18	20	512	36	23	26	568	39	27	28
	Hortícolas	Alface, cenoura e pepino	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													
	Prato													
	Hortícolas													
	Sobremesa													

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.