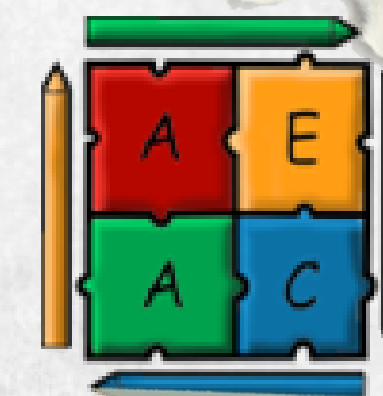




Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão

VEGETARIANA



Dia	Semana de 02 a 06 de junho		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	Jardineira de legumes	277	12	43	6	366	15	54	9	420	17	61	12
	Hortícolas	Tomate, beterraba e milho	19	1	3	0	32	2	6	0	32	2	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
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve coração	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Tiras de seitan salteadas com pimentos e massa tricolor ^{1,6}	330	26	27	13	474	34	42	18	542	37	50	21
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	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 alface com nabo	78	3	14	1	104	4	19	1	104	4	19	1
	Prato	Arroz de legumes com ervilhas	355	37	32	8	474	47	45	11	537	50	53	13
	Hortícolas	Alface, cenoura 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 verde	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Bifinhos de tofu no forno com puré de batata ^{1,6,7}	301	15	22	17	390	18	28	22	426	19	32	24
	Hortícolas	Alface, tomate e couve roxa	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
Sexta-feira	Sopa	Camponesa (feijão encarnado e lombardo)	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1
	Prato	Massa Siciliana ¹ (esparguete, grão, tomate e azeitonas)	320	13	44	10	467	18	65	15	555	21	77	17
	Hortícolas	Beterraba, tomate 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

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

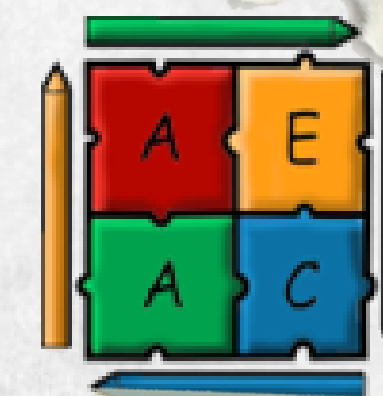
Célia Nisa
CP 3265N

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



Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão

VEGETARIANA



Dia	Semana de 09 a 13 de junho		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 espinafres	87	3	15	1	104	4	19	2	104	4	19	2
	Prato	Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,6}	329	20	33	13	456	27	48	17	550	32	57	21
	Hortícolas	Alface, tomate e couve roxa	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	51/43	0/1	13/10	0/0	102/81	0/1	26/18	0/1	102/81	0/1	26/18	0/1
Terça-feira	Sopa													
	Prato	FERIADO												
	Hortícolas													
	Sobremesa													
Quarta-feira	Sopa	Sopa juliana	113	5	19	2	138	5	24	2	138	5	24	2
	Prato	Risoto de ervilhas e cogumelos	265	8	34	10	394	12	49	16	479	14	57	21
	Hortícolas	Alface, cenoura e pepino	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	51/43	0/1	13/10	0/0	102/81	0/1	26/18	0/1	102/81	0/1	26/18	0/1
Quinta-feira	Sopa	Creme de abóbora com couve flor	64	3	9	2	86	4	13	2	86	4	13	2
	Prato	Salada russa vegetariana	264	12	40	6	372	16	54	10	430	18	61	12
	Hortícolas	Alface, tomate e milho	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	51/43	0/1	13/10	0/0	102/81	0/1	26/18	0/1	102/81	0/1	26/18	0/1
Sexta-feira	Sopa	Sopa de agrião	80	3	14	1	104	4	23	2	104	4	23	2
	Prato	Estufado de legumes com massa espiral ¹	236	9	35	6	326	12	51	8	426	16	66	10
	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)	51/43	0/1	13/10	0/0	102/81	0/1	26/18	0/1	102/81	0/1	26/18	0/1

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

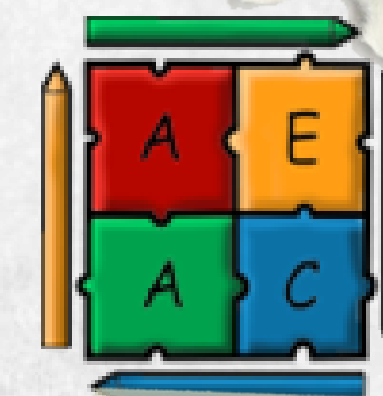
Célia Nisa
CP 3265N

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



Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão

VEGETARIANA



Dia	Semana de 16 a 20 de junho		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 abóbora	71	3	0	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Guisado de seitan com cenoura e arroz branco ^{1,6}	234	15	29	6	338	20	42	10	417	26	51	12
	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
Terça-feira	Sopa	Sopa macedónia	99	4	17	2	125	5	22	2	125	5	22	2
	Prato	Salteado de lentilhas, cogumelos e cenoura c/ esparguete ¹	278	16	41	5	391	22	60	7	507	28	77	9
	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
Quarta-feira	Sopa	Creme de alho francês com curgete	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	27	2	3	0	43	3	4	1	46	4	4	0
	Sobremesa	Salada de frutas	164	1	40	0	164	1	40	0	164	1	40	0
Quinta-feira	Sopa													
	Prato	FERIADO												
	Hortícolas													
	Sobremesa													
Sexta-feira	Sopa	Sopa de feijão catarino com lombardo	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1
	Prato	Legumes à Brás ³	303	13	46	7	380	16	53	12	449	19	61	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

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

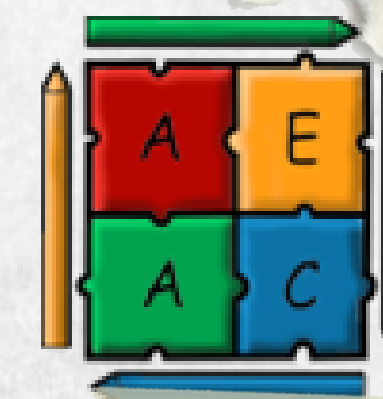
Célia Nisa
CP 3265N

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



Ementa Agrupamento de escolas de Alter do Chão

VEGETARIANA



Dia	Semana de 23 a 27 de junho		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 feijão verde	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Arroz de legumes no forno ³	348	23	22	19	505	33	33	26	582	37	41	30
	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	Creme de curgete com abóbora	103	5	17	2	136	7	22	2	136	7	22	2
	Prato	Rancho vegetariano	348	23	22	19	505	33	33	26	582	37	41	30
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura	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	Sopa de grão com espinafres	120	6	20	2	144	7	25	2	144	7	25	2
	Prato	Massada de legumes (alho francês, cenoura e curgete) C/ lentilhas	320	16	49	3	482	22	73	4	571	27	89	5
	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
Quinta-feira	Sopa	Sopa de acelgas	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1
	Prato	Seitan no forno com arroz de cenoura ^{1,6}	355	37	32	8	474	47	45	11	537	50	53	13
	Hortícolas	Tomate, pepino 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
Sexta-feira	Sopa	Creme de alface	78	3	14	1	104	4	19	1	104	4	19	1
	Prato	Hambúrguer de feijão com batatas fritas	426	22	47	16	629	33	67	22	795	40	77	29
	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.