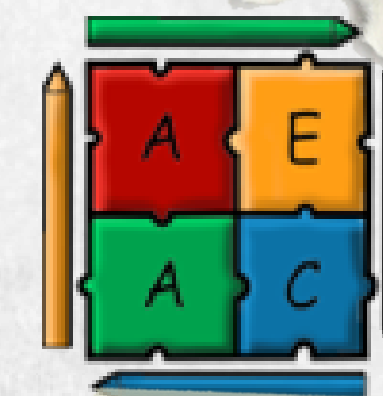




# Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão

## VEGETARIANA



Dia	Semana de 21 a 25 de abril		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													
	Prato													
	Hortícolas													
	Sobremesa													
Terça-feira	Sopa	Sopa de nabiça	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Bifinhos de tofu no forno com migas de pão e brócolos <sup>1,6</sup>	301	15	22	17	390	18	28	22	426	19	32	24
	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 ervilhas com coentros	103	5	14	2	121	7	18	2	121	7	18	2
	Prato	Legumes salteados com broa e batata gratinada <sup>8</sup>	400	13	55	15	521	16	66	20	619	18	78	32
	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
Quinta-feira	Sopa	Sopa de feijão encarnado com acelgas	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1
	Prato	Guisado de seitan com cenoura e massa espiral <sup>1,6</sup>	234	15	29	6	338	20	42	10	417	26	51	12
	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
Sexta-feira	Sopa													
	Prato	<b>FERIADO</b>												
	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.



ABRIL - MÊS DA PREVENÇÃO MAUS-TRATOS NA INFÂNCIA



A Nutricionista

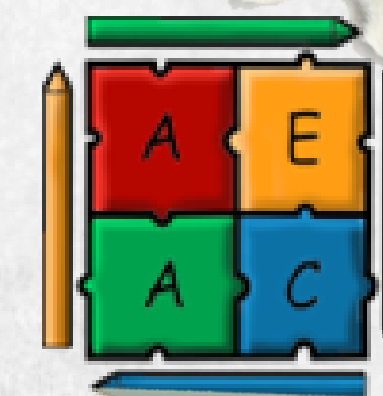
Célia Nisa  
CP 3265N

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



# Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão

## VEGETARIANA



Dia	Semana de 28 de abril a 02 de maio		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 couve coração	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Bolonhesa de soja com esparguete <sup>1,6</sup>	329	20	33	13	456	27	48	17	550	32	57	21
	Hortícolas	Alface, couve roxa e cenoura	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
Terça-feira	Sopa	Creme de alface com nabo	78	3	14	1	104	4	19	1	104	4	19	1
	Prato	Gratinado de legumes com amêndoa <sup>6,8</sup>	293	14	39	9	405	21	55	15	482	21	61	17
	Hortícolas	Beterraba, cenoura 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	Caldo verde	95	4	16	2	116	5	20	2	116	5	20	2
	Prato	Arroz de legumes no forno	234	8	38	5	341	12	53	9	402	13	61	11
	Hortícolas	Alface, tomate e milho	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
Quinta-feira	Sopa													
	Prato	<b>FERIADO</b>												
	Hortícolas													
	Sobremesa													
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura	108	5	18	2	140	7	24	2	140	7	24	2
	Prato	Bifinhos de tofu com cogumelos e puré de batata <sup>1,6,7</sup>	301	15	22	17	390	18	28	22	426	19	32	24
	Hortícolas	Alface, rúcula 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 tremoços; 14 moluscos.

\*E - energia; P - proteínas; HC - hidratos de carbono; L - lípidos.



ABRIL - MÊS DA PREVENÇÃO MAUS-TRATOS NA INFÂNCIA

A Nutricionista

Célia Nisa  
CP 3265N

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