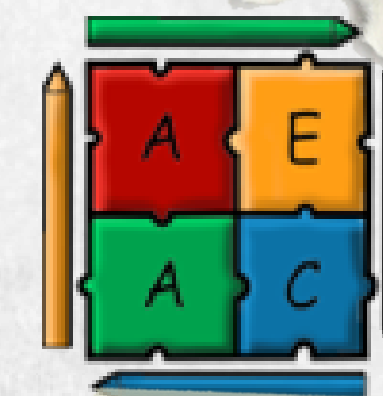




Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão

VEGETARIANA



Dia	Semana de 03 a 07 de março 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													
	Prato													
	Hortícolas													
	Sobremesa													
Terça-feira	Sopa													
	Prato	CARNAVAL												
	Hortícolas													
	Sobremesa													
Quarta-feira	Sopa													
	Prato													
	Hortícolas													
	Sobremesa													
Quinta-feira	Sopa	Creme de alface com nabo	78	3	14	1	104	4	19	1	104	4	19	1
	Prato	Jardineira de legumes	277	12	43	6	366	15	54	9	420	17	61	12
	Hortícolas	Alface, milho e cenoura	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
Sexta-feira	Sopa	Camponesa (feijão encarnado e lombardo)	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1
	Prato	Tiras de seitan salteadas com legumes e macarronete ^{1,6}	330	26	27	13	474	34	42	18	542	37	50	21
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba	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

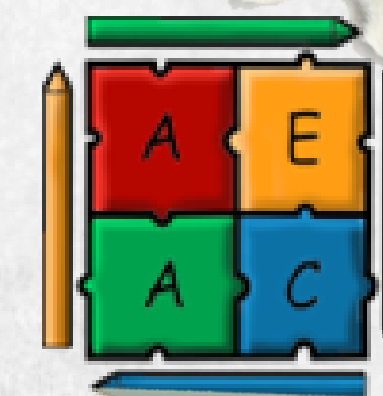
Célia Nisa
CP 3265N

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



Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão

VEGETARIANA



Dia	Semana de 10 a 14 de março		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	Arroz de legumes com ervilhas	355	37	32	8	474	47	45	11	537	50	53	13
	Hortícolas	Alface, tomate e couve roxa	27	2	3	0	43	3	4	1	46	4	4	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	Sopa de feijão com nabiça	115	6	19	2	139	7	24	2	139	7	24	2
	Prato	Almôndegas de lentilhas com esparguete ¹	320	16	49	3	482	22	73	4	571	27	89	5
	Hortícolas	Alface, cenoura 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
Quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora com couve flor	64	3	9	2	86	4	13	2	86	4	13	2
	Prato	Bifinhos de tofu no forno com batatas assadas ^{1,6}	301	15	22	17	390	18	28	22	426	19	32	24
	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
Quinta-feira	Sopa	Sopa de agrião	80	3	14	1	104	4	23	2	104	4	23	2
	Prato	Stroganoff de seitan com arroz branco ^{1,6,7}	301	15	33	12	419	20	46	17	497	25	55	19
	Hortícolas	Tomate, rúcula e beterraba	51	3	10	0	74	4	15	0	103	5	21	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 juliana	113	5	19	2	138	5	24	2	138	5	24	2
	Prato	Pizza vegetariana ^{1,2,3,4,6,9}	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)	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

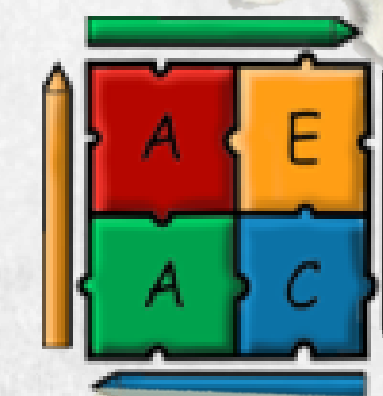
Célia Nisa
CP 3265N

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



Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão

VEGETARIANA



Dia	Semana de 17 a 21 de março		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 macedónia	99	4	17	2	125	5	22	2	125	5	22	2
	Prato	Hambúrguer de feijão em molho de tomate c/ puré de batata ^{1,7}	426	22	47	16	629	33	67	22	795	40	77	29
	Hortícolas	Alface, cenoura 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
Terça-feira	Sopa	Creme de chuchu e abóbora	71	3	0	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	Alface, couve roxa e rúcula	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
Quarta-feira	Sopa	Sopa de alho francês com curgete	71	3	0	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Guisado de tofu com massa espiral e cenoura ¹	234	15	29	6	338	20	42	10	417	26	51	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	Creme de brócolos	103	5	14	2	121	7	18	2	121	7	18	2
	Prato	Legumes à Brás ³	303	13	46	7	380	16	53	12	449	19	61	14
	Hortícolas	Alface, beterraba 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
Sexta-feira	Sopa	Sopa de feijão catarino com lombardo	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1
	Prato	Estufado de legumes com esparguete ¹	236	9	35	6	326	12	51	8	426	16	66	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

Legenda:

Alergénios: 1 cereais que contêm 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

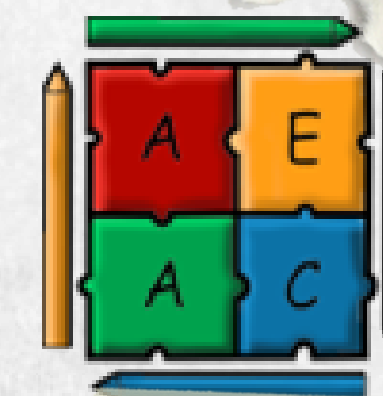
Célia Nisa
CP 3265N

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



Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão

VEGETARIANA



Dia	Semana de 24 a 28 de março		Informação Nutricional*															
			Refeição				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 curgete com abóbora	103	5	17	2	136	7	22	2	136	7	22	2				
	Prato	Seitan no forno com arroz de coentros ^{1,6}	355	37	32	8	474	47	45	11	537	50	53	13				
	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				
Terça-feira	Sopa	Sopa de acelgas	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1				
	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				
Quarta-feira	Sopa	Creme de alface	78	3	14	1	104	4	19	1	104	4	19	1				
	Prato	Salada de grão de bico com legumes e nozes ⁸	210	9	25	6	301	11	33	10	341	13	37	12				
	Hortícolas	Tomate, beterraba 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				
Quinta-feira	Sopa	Sopa de feijão verde	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1				
	Prato	Bifinhos de tofu com cogumelos e arroz de ervilhas ^{1,6}	301	15	22	17	390	18	28	22	426	19	32	24				
	Hortícolas	Alface, tomate e rúcula	27	2	3	0	43	3	4	1	46	4	4	111				
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1				
Sexta-feira	Sopa	Sopa de grão com espinafres	120	6	20	2	144	7	25	2	144	7	25	2				
	Prato	Empadão de feijão e legumes ^{3,7}	324	24	22	15	412	29	28	20	472	32	32	24				
	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 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 31 de março a 04 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	Sopa Juliana	113	5	19	2	138	5	24	2	138	5	24	2
	Prato	Lasanha de legumes e cogumelos ^{1,7}	333	14	53	7	416	18	62	10	517	22	82	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
Terça-feira	Sopa	Creme de curgete com couve flor	64	3	9	2	86	4	13	2	86	4	13	2
	Prato	Croquetes de grão no forno com arroz de cenoura ¹	333	14	49	8	479	19	72	12	570	21	89	13
	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	Camponesa (feijão encarnado e lombardo)	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1
	Prato	Jardineira de legumes	277	12	43	6	366	15	54	9	420	17	61	12
	Hortícolas	Alface, couve roxa 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 ervilhas com coentros	108	5	18	2	140	7	24	2	140	7	24	2
	Prato	Gratinado de legumes com amêndoa ^{6,8}	293	14	39	9	405	21	55	15	482	21	61	17
	Hortícolas	Beterraba, tomate 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
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde	95	4	16	2	116	5	20	2	116	5	20	2
	Prato	Bifes de seitan com arroz de feijão ^{1,6}	301	15	33	12	419	20	46	17	497	25	55	19
	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.