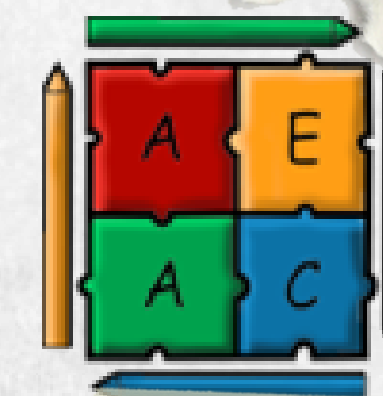




# Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão



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	Creme de legumes	71	2	13	1	92	3	18	1	92	3	18	1
	Prato	Bifes de frango guisados com esparguete <sup>1</sup>	330	26	27	13	474	34	42	18	542	37	50	21
	Hortícolas	Alface, tomate e couve roxa	27	2	3	0	43	3	4	1	46	4	4	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													
	Prato	<b>CARNAVAL</b>												
	Hortícolas													
	Sobremesa													
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve coração	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Hambúrguer de frango estufado com arroz de cenoura	333	14	53	7	416	18	62	10	517	22	82	11
	Hortícolas	Beterraba, rúcula 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
Quinta-feira	Sopa	Creme de alface com nabo	78	3	14	1	104	4	19	1	104	4	19	1
	Prato	Bacalhau com natas <sup>1,4,7</sup>	361	21	35	15	482	29	44	21	555	33	49	25
	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 porco salteadas com legumes e macarronete	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	logurte de aromas <sup>7</sup> 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 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	Fricassé de pescada com arroz de cenoura e ervilhas <sup>3,4</sup>	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 <sup>7</sup> 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
Terça-feira	Sopa	Sopa de feijão com nabiça	115	6	19	2	139	7	24	2	139	7	24	2
	Prato	Almôndegas em molho de tomate com esparguete <sup>1,6</sup>	322	15	27	16	454	21	40	23	569	26	50	29
	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	Salmão no forno com batatas assadas <sup>4</sup>	383	18	19	26	533	24	25	27	596	26	29	42
	Hortícolas	Legumes salteados (curgete, cenoura, alho francês, lombardo)	62	3	5	3	69	3	6	3	80	4	7	4
	Sobremesa	Leite creme <sup>3,7</sup> ou Fruta da época (3 variedades)	84/43	4/1	7/10	5/0	143/81	7/1	12/18	7/1	143/81	7/1	12/18	7/1
Quinta-feira	Sopa	Sopa de agrião	80	3	14	1	104	4	23	2	104	4	23	2
	Prato	Stroganoff de frango com arroz branco <sup>7</sup>	307	33	30	6	444	44	42	11	511	47	50	13
	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 de queijo, fiambre e cogumelos <sup>1,2,3,4,6,9</sup>	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.

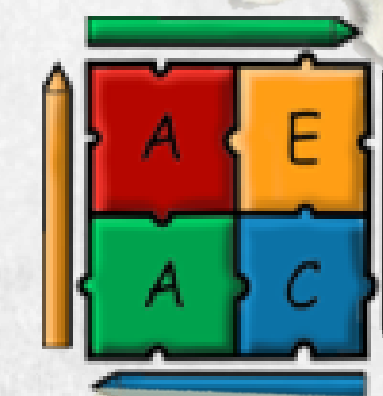
A Nutricionista

Célia Nisa  
CP 3265N

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



# Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão



Dia	Semana de 17 a 21 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	Sopa macedónia	99	4	17	2	125	5	22	2	125	5	22	2
	Prato	Hambúrguer de vaca em molho de tomate c/ puré de batata <sup>7</sup>	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 de lulas (arroz, ervilhas, pimento verde/vermelho, tomate, açafrão) <sup>14</sup>	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	logurte de aromas <sup>7</sup> 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 alho francês com curgete	71	3	0	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Pernas de frango no forno com esparguete <sup>1</sup>	322	26	18	16	448	36	24	22	489	39	28	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	Creme de brócolos	103	5	14	2	121	7	18	2	121	7	18	2
	Prato	Bacalhau gratinado com legumes e batata palha <sup>1,4,7</sup>	361	21	35	15	482	29	44	21	555	33	49	25
	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	Peito de peru estufado com massa espiral <sup>1</sup>	287	24	22	12	408	33	33	16	477	36	41	18
	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

## 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 tremçoços; 14 moluscos.

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

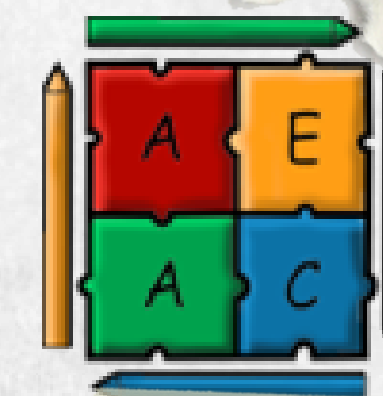
*A Nutricionista*

Célia Nisa  
CP 3265N

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



# Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão



Dia	Semana de 24 a 28 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 curgete com abóbora	103	5	17	2	136	7	22	2	136	7	22	2
	Prato	Maruca assada com arroz de coentros <sup>4</sup>	211	22	19	5	304	28	25	10	347	30	29	12
	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 peru gratinada c/ legumes (alho francês, cenoura e curgete) <sup>1,7</sup>	333	14	53	7	416	18	62	10	517	22	82	11
	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	Tentáculos de pota à portuguesa <sup>12,14</sup>	292	25	33	6	408	35	42	10	471	38	49	14
	Hortícolas	Tomate, beterraba e milho	19	1	3	0	32	2	6	0	32	2	6	0
	Sobremesa	Arroz doce <sup>7</sup> ou Fruta da época (3 variedades)	110/43	3/1	22/10	1/0	171/81	6/1	31/8	2/1	171/81	6/1	31/8	2/1
Quinta-feira	Sopa	Sopa de feijão verde	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Arroz de frango com salsichas e ervilhas	348	23	22	19	505	33	33	26	582	37	41	30
	Hortícolas	Alface, tomate e rúcula	27	2	3	0	43	3	4	1	46	4	4	111
	Sobremesa	logurte de aromas <sup>7</sup> 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
Sexta-feira	Sopa	Sopa de grão com espinafres	120	6	20	2	144	7	25	2	144	7	25	2
	Prato	Empadão de atum <sup>3,4,7</sup>	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



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 carne de vaca à bolonhesa <sup>1,7</sup>	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	Barrinhas de peixe no forno com arroz de cenoura <sup>1,4,7,14</sup>	307	13	45	7	447	17	65	12	546	21	80	14
	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 frango	223	19	23	6	345	29	37	8	440	37	46	11
	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	Massada de salmão com alho francês e cenoura ralada <sup>1,4</sup>	294	13	22	17	455	20	35	26	541	24	43	30
	Hortícolas	Beterraba, tomate e rúcula	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	0
	Sobremesa	logurte de aromas <sup>7</sup> 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
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde	95	4	16	2	116	5	20	2	116	5	20	2
	Prato	Perna de peru assada com arroz de feijão	307	25	20	13	443	37	34	18	521	41	42	21
	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.