



Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão



Dia	Semana de 02 a 06 de setembro		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 cenoura com coentros	71	2	13	1	92	3	18	1	92	3	18	1
	Prato	Saladinha de atum e ovo com batata e feijão frade ⁴	205	24	20	8	340	34	25	12	440	42	31	17
	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 alho francês com curgete	71	3	0	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Almôndegas em molho de tomate com esparguete ¹	322	15	27	16	454	21	40	23	569	26	50	29
	Hortícolas	Alface, cenoura e pepino	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	0
	Sobremesa	Gelado ^{3,5,7,8} ou Fruta da época (3 variedades)	67/43	1/1	10/10	2/0	67/81	1/1	10/18	2/1	67/81	1/1	10/18	2/1
Quarta-feira	Sopa	Creme de alface	78	3	14	1	104	4	19	1	104	4	19	1
	Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{1,4,7,14}	307	13	45	7	447	17	65	12	546	21	80	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
Quinta-feira	Sopa	Sopa de feijão com nabiça	115	6	19	2	139	7	24	2	139	7	24	2
	Prato	Massada de frango e fiambre gratinada ^{1,6,7}	333	14	53	7	416	18	62	10	517	22	82	11
	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
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora com couve flor	64	3	9	2	86	4	13	2	86	4	13	2
	Prato	Bacalhau à Brás ^{3,4}	370	22	26	20	503	31	34	27	608	37	39	33
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	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



Dia	Semana de 09 a 13 de setembro		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	87	3	15	1	104	4	19	2	104	4	19	2
	Prato	Lombinhos de pescada no forno com arroz de cenoura ^{3,4}	279	20	25	11	434	30	38	18	477	32	46	18
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	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 verde	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Hamburguer de frango em molho de tomate c/ puré de batata ⁷	426	22	47	16	629	33	67	22	795	40	77	29
	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
Quarta-feira	Sopa	Creme de brócolos	103	5	14	2	121	7	18	2	121	7	18	2
	Prato	Massada de salmão com alho francês e cenoura ralada ^{1,4}	294	13	22	17	455	20	35	26	541	24	43	30
	Hortícolas	Tomate, milho e couve roxa	51	3	10	0	74	4	15	0	103	5	21	0
	Sobremesa	logurte de aromas ⁷ 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
Quinta-feira	Sopa	Sopa de espinafres	84	4	14	2	109	5	18	2	109	5	18	2
	Prato	Stroganoff de peru com arroz branco ⁷	307	33	30	6	444	44	42	11	511	47	50	13
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	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
Sexta-feira	Sopa	Camponesa	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1
	Prato	Tentáculos de pota à portuguesa ^{12,14}	292	25	33	6	408	35	42	10	471	38	49	14
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	0
	Sobremesa	Gelado ^{3,5,7,8} ou Fruta da época (3 variedades)	67/43	1/1	10/10	2/0	67/81	1/1	10/18	2/1	67/81	1/1	10/18	2/1

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 16 a 20 de setembro		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 com cenoura e coentros	108	5	18	2	140	7	24	2	140	7	24	2
	Prato	Bifes de peru estufados com massa espiral	312	27	35	7	446	37	51	10	521	41	60	15
	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	Sopa juliana	113	5	19	2	138	5	24	2	138	5	24	2
	Prato	Filetes de perca no forno com batatas assadas ⁴	383	18	19	26	533	24	25	27	596	26	29	42
	Hortícolas	Feijão verde, alface e tomate	31	3	3	0	49	5	6	1	55	6	6	1
	Sobremesa	Gelatina ou 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 alface com nabo	78	3	14	1	104	4	19	1	104	4	19	1
	Prato	Lombo de porco assado com arroz de feijão	293	24	27	9	418	32	41	14	484	35	49	16
	Hortícolas	Legumes assados (curgete, cenoura, tomate, alho francês, couve)	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 alho francês	71	3	10	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Salada fria de pescada com batata, cenoura e ovo cozido ^{3,4}	299	21	26	12	415	27	37	17	499	39	44	18
	Hortícolas	Brócolos, alface e tomate	31	3	3	0	49	5	6	1	55	6	6	1
	Sobremesa	logurte de aromas ⁷ 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 agrião	80	3	14	1	104	4	23	2	104	4	23	2
	Prato	Lasanha de frango, legumes e cogumelos ^{1,7}	333	14	53	7	416	18	62	10	517	22	82	11
	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

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 23 a 27 de setembro		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	Meia desfeita de bacalhau com ovo cozido ^{3,4}	199	23	18	8	335	32	23	12	420	39	28	17
	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	Sopa de couve coração	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Febras de porco à salsicheiro com esparguete ¹	330	26	27	13	474	34	42	18	542	37	50	21
	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 espinafres	71	2	13	1	92	3	18	1	92	3	18	1
	Prato	Paella de lulas (arroz, ervilhas, pimento verde/vermelho, tomate, açafrão)	307	13	45	7	447	17	65	12	546	21	80	14
	Hortícolas	Alface, cenoura e rúcula	44	2	9	0	67	4	13	0	93	5	19	0
	Sobremesa	Pudim ^{1,3,7} ou Fruta da época (3 variedades)	89/43	2/1	18/10	1/0	178/81	4/1	36/18	2/1	178/81	4/1	36/18	2/1
Quinta-feira	Sopa	Canja ¹	107	10	7	4	135	12	11	5	173	16	14	6
	Prato	Pernas de frango assadas com puré de batata ⁷	322	26	18	16	448	36	24	22	489	39	28	24
	Hortícolas	Alface, tomate e couve roxa	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	Creme de feijão encarnado com nabiças	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1
	Prato	Massada de atum ^{1,4}	294	13	22	17	455	20	35	26	541	24	43	30
	Hortícolas	Alface, cenoura e pepino	27	2	3	0	43	3	4	1	46	4	4	0
	Sobremesa	logurte de aromas ⁷ 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.