



Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão

VEGETARIANA



Dia	Semana de 04 a 08 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 de repolho	95	4	16	2	116	5	20	2	116	5	20	2
	Prato	Legumes em leite de coco com grão de bico	391	13	60	7	498	17	74	15	534	17	78	17
	Hortícolas	Alface, tomate 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
Terça-feira	Sopa	Creme de ervilhas e coentros	108	5	18	2	140	7	24	2	140	7	24	2
	Prato	Cubinhos de tofu no forno com migas de brócolos ^{1,3,6}	276	16	18	15	406	22	32	21	471	24	41	23
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	0
	Sobremesa	Maçã assada ou 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	Caldo verde	95	4	16	2	116	5	20	2	116	5	20	2
	Prato	Pataniscas de legumes com arroz de tomate	401	16	62	10	629	26	89	14	733	31	96	15
	Hortícolas	Alface, cenoura e couve roxa	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 espinafres	84	4	14	2	109	5	18	2	109	5	18	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, tomate e beterraba	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	Creme de couve coração	70	4	9	2	96	6	12	4	96	6	12	4
	Prato	Jardineira de legumes	277	12	43	6	366	15	54	9	420	17	61	12
	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

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 11 a 15 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	Sopa Juliana	113	5	19	2	138	5	24	2	138	5	24	2				
	Prato	Almôndegas de lentilhas com esparguete ^{1,8}	320	16	49	3	482	22	73	4	571	27	89	5				
	Hortícolas	Tomate, couve roxa 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				
Terça-feira	Sopa	Creme de abóbora com couve flor	64	3	9	2	86	4	13	2	86	4	13	2				
	Prato	Caldeirada de tofu ⁶	213	14	17	10	322	20	26	16	380	23	30	19				
	Hortícolas	Tomate, milho 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	71	3	10	2	94	5	14	2	94	5	14	2				
	Prato	Arroz de legumes	234	8	38	5	341	12	53	9	402	13	61	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				
Quinta-feira	Sopa	Creme de brócolos	103	5	14	2	121	7	18	2	121	7	18	2				
	Prato	Pizza vegetariana ^{1,2,3,4,6,9}	293	19	25	12	395	26	35	17	569	37	51	24				
	Hortícolas	Alface, cenoura e milho	44	2	9	0	67	4	13	0	93	5	19	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	Sopa de grão com agrião	120	6	20	2	144	7	25	2	144	7	25	2				
	Prato	Empadão de ervilhas e legumes	200	9	28	6	281	12	37	9	325	14	42	11				
	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				

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 18 a 22 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 alface com nabo	78	3	14	1	104	4	19	1	104	4	19	1				
	Prato	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz ⁶	378	18	53	10	506	22	69	15	623	27	85	18				
	Hortícolas	Alface, couve roxa 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				
Terça-feira	Sopa	Sopa de nabiça	120	6	20	2	144	7	25	2	144	7	25	2				
	Prato	Couscous de legumes ¹	290	14	43	7	389	19	54	11	498	25	66	14				
	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	Sopa de feijão verde	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1				
	Prato	Risoto de cogumelos, ervilhas e alho francês	265	8	34	10	394	12	49	16	479	14	57	21				
	Hortícolas	Alface, cenoura e beterraba	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	0				
	Sobremesa	Salada de frutas	164	1	40	0	164	1	40	0	164	1	40	0				
Quinta-feira	Sopa	Sopa de feijão encarnado com couve portuguesa	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1				
	Prato	Massa Siciliana ¹	320	13	44	10	467	18	65	15	555	21	77	17				
	Hortícolas	Tomate, milho e couve roxa	19	2	3	0	33	3	4	1	33	3	4	1				
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1				
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura	71	2	13	1	92	3	18	1	92	3	18	1				
	Prato	Saladina de feijão frade e legumes	389	22	63	5	505	27	78	9	548	28	84	11				
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	19	2	3	0	33	3	4	1	33	3	4	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.