



Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão



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	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 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	Lombo de porco assado c/ migas de brócolos ¹	349	22	41	11	480	29	54	16	545	31	63	19
	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	Perca no forno com arroz de tomate ⁴	234	20	24	6	373	28	36	5	434	31	44	14
	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 frango gratinada c/ legumes (alho francês, cenoura e curgete)	333	14	53	7	416	18	62	10	517	22	82	11
	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	Salmão no forno com batata assada ⁴	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	Gelatina ao creme com morangos ⁷ ou Fruta da época (3 variedades)	109/43	6/1	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 11 a 15 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 Juliana	113	5	19	2	138	5	24	2	138	5	24	2
	Prato	Almôndegas em molho de tomate com esparguete ¹	322	15	27	16	454	21	40	23	569	26	50	29
	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 lulas ¹⁴	203	22	16	5	306	31	24	9	348	33	28	11
	Hortícolas	Tomate, milho e rúcula	44	2	9	0	67	4	13	0	93	5	19	0
	Sobremesa	Arroz doce ⁷ 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
Quarta-feira	Sopa	Sopa de alho francês	71	3	10	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Arroz de frango com salsichas e ervilhas	348	23	22	19	505	33	33	26	582	37	41	30
	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 de queijo, fiambre e cogumelos ^{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	Perna de peru assada com puré de batata ⁷	312	27	35	7	446	37	51	10	521	41	60	15
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba	27	3	2	1	44	5	2	1	50	6	4	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

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 18 a 22 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 alface com nabo	78	3	14	1	104	4	19	1	104	4	19	1
	Prato	Arroz de pota ¹⁴	259	22	29	6	358	27	41	9	418	29	49	11
	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	Febras de porco grelhadas c/ molho de mostarda e batatas salteadas	426	22	47	16	629	33	67	22	795	40	77	29
	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	Lombinhos de pescada no forno c/ arroz primavera (pimentos, milho, ervilhas, cenoura) ⁴	383	18	19	26	533	24	25	27	596	26	29	42
	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	Bifinhos de peru guisados com massa espiral ¹	287	24	22	12	408	33	33	16	477	36	41	18
	Hortícolas	Tomate, milho e couve roxa	19	2	3	0	33	3	4	1	33	3	4	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	Creme de cenoura	71	2	13	1	92	3	18	1	92	3	18	1
	Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,7}	361	21	35	15	482	29	44	21	555	33	49	25
	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



Dia	Semana de 25 a 29 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	Strogonoff de frango com arroz branco ⁷	307	33	30	6	444	44	42	11	511	47	50	13
	Hortícolas	Alface, tomate e couve roxa	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
Terça-feira	Sopa	Creme de curgete com abóbora	103	5	17	2	136	7	22	2	136	7	22	2
	Prato	Saladinha de atum com feijão frade e ovo cozido ^{3,4}	205	24	20	8	340	34	25	12	440	42	31	17
	Hortícolas	Tomate, rúcula e milho	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
Quarta-feira	Sopa	Sopa de agrião	80	3	14	1	104	4	23	2	104	4	23	2
	Prato	Bife de peru grelhado com esparguete ¹	287	24	22	12	408	33	33	16	477	36	41	18
	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
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho francês	71	3	10	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura ^{1,4,7,14}	307	13	45	7	447	17	65	12	546	21	80	14
	Hortícolas	Alface, tomate e milho	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	FERIADO												
	Prato													
	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.

A Nutricionista

Célia Nisa
CP 3265N

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