



Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão

VEGETARIANA



Dia	Semana de 05 a 09 de fevereiro		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 brócolos	103	5	14	2	121	7	18	2	121	7	18	2
	Prato	Massa Siciliana ¹ (esparguete, grão, tomate e azeitonas)	320	13	44	10	467	18	65	15	555	21	77	17
	Hortícolas	Alface, tomate e milho	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
Terça-feira	Sopa	Camponesa	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1
	Prato	Arroz de legumes no forno	234	8	38	5	341	12	53	9	402	13	61	11
	Hortícolas	Alface, couve roxa e tomate	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	Creme de ervilhas e coentros	108	5	18	2	140	7	24	2	140	7	24	2
	Prato	Legumes salteados com broa e batata gratinada ⁸	400	13	55	15	521	16	66	20	619	18	78	32
	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
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve coração	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Salteado de lentilhas, cogumelos e cenoura com esparguete ¹	278	16	41	5	391	22	60	7	507	28	77	9
	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
Sexta-feira	Sopa	Sopa de alho francês	71	3	10	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Pataniscas de legumes no forno c/ arroz de tomate ³	401	16	62	10	629	26	89	14	733	31	96	15
	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

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 12 a 16 de fevereiro		Informação Nutricional*											
			3-10 anos				10-15 anos				15-18 anos			
	Refeição		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	Almôndegas de lentilhas em molho de tomate c/esparguete ^{1,8}	320	16	49	3	482	22	73	4	571	27	89	5
	Hortícolas	Alface, cenoura e couve roxa	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	99	4	17	2	125	5	22	2	125	5	22	2
	Prato	Palitos de curgete panados no forno com arroz de cenoura ^{1,3}	269	10	42	6	415	14	66	10	520	19	82	12
	Hortícolas	Alface, tomate 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
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes	103	5	17	2	136	7	22	2	136	7	22	2
	Prato	Bifes de tofu de cebolada com arroz de cenoura ⁶	290	16	29	12	417	21	41	18	493	25	49	22
	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
Quinta-feira	Sopa	Sopa de espinafres	113	5	19	2	137	6	28	2	137	6	28	2
	Prato	Empadão de ervilhas e legumes ⁷	200	9	28	6	281	12	37	9	325	14	42	11
	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
Sexta-feira	Sopa	Sopa de feijão verde	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Feijoada de seitan com arroz branco ¹	223	19	23	6	345	29	37	8	440	37	46	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

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

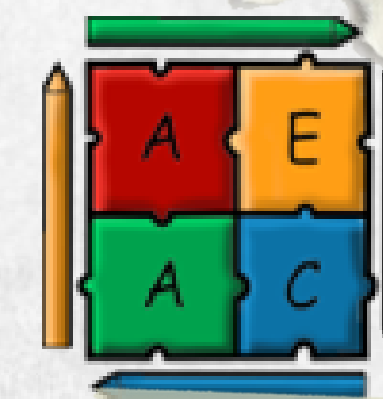
Célia Nisa
CP 3265N

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



Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão

VEGETARIANA



Dia	Semana de 19 a 23 de fevereiro		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	99	4	17	2	125	5	22	2	125	5	22	2
	Prato	Legumes à Brás ⁶	303	13	46	7	380	16	53	12	449	19	61	14
	Hortícolas	Alface, tomate 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
Terça-feira	Sopa	Creme de abóbora com couve flor	64	3	9	2	86	4	13	2	86	4	13	2
	Prato	Guisado de seitan com cenoura e esparguete ^{1,6}	234	15	29	6	338	20	42	10	417	26	51	12
	Hortícolas	Legumes salteados (curgete, cenoura, alho francês, couve)	62	3	5	3	69	3	6	3	80	4	7	4
	Sobremesa	Pera cozida ou Fruta da época (3 variedades)	33/43	0,2/1	7,5/10	0,3/0	65/81	0,5/1	15/18	0,6/1	65/81	0,5/1	15/18	0,6/1
Quarta-feira	Sopa	Caldo verde	95	4	16	2	116	5	20	2	116	5	20	2
	Prato	Paella vegetariana (arroz, ervilhas, pimento verde/vermelho, tomate, açafrão)	307	13	45	7	447	17	65	12	546	21	80	14
	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
Quinta-feira	Sopa	Creme de feijão encarnado com couve portuguesa	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1
	Prato	Cubinhos de tofu no forno com esparguete ^{1,6}	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	Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1
Sexta-feira	Sopa	Sopa de agrião	120	6	20	2	144	7	25	2	144	7	25	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, beterraba 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

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 26 de fevereiro a 01 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 cenoura	101	5	13	3	144	7	18	5	144	7	18	5
	Prato	Jardineira de legumes (ervilhas, batata, tomate, feijão verde)	277	12	43	6	366	15	54	9	420	17	61	12
	Hortícolas	Alface, tomate e couve roxa	27	3	2	1	44	5	2	1	50	6	4	1
	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
Terça-feira	Sopa	Sopa macedónia	99	4	17	2	125	5	22	2	125	5	22	2
	Prato	Croquetes de grão no forno com arroz de espinafres ¹	333	14	49	8	479	19	72	12	570	21	89	13
	Hortícolas	Gratinado de legumes (brócolos, cenoura, curgete, tomate e queijo)	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 nabiça	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1
	Prato	Bolonhesa de lentilhas com esparguete ¹	216	10	31	5	307	14	45	8	383	17	55	10
	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
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho francês com curgete	64	3	9	2	86	4	13	2	86	4	13	2
	Prato	Rancho vegetariano (grão, massa e lombardo)	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
Sexta-feira	Sopa	Sopa de acelgas	120	6	20	2	144	7	25	2	144	7	25	2
	Prato	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)	282	16	44	4	335	18	50	7	455	26	67	9
	Hortícolas	Alface, beterraba 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

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.