



Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão

VEGETARIANA



Dia	Semana de 01 a 05 de janeiro 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													
	Prato													
	Hortícolas													
	Sobremesa													
Terça-feira	Sopa													
	Prato													
	Hortícolas													
	Sobremesa													
Quarta-feira	Sopa	Creme de alho francês	71	3	10	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Guisado de seitan com cenoura e arroz de feijão ^{1,6}	234	15	29	6	338	20	42	10	417	26	51	12
	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	Caldo verde	95	4	16	2	116	5	20	2	116	5	20	2
	Prato	Legumes salteados com broa e batata gratinada c/ coentros ⁸	400	13	55	15	521	16	66	20	619	18	78	32
	Hortícolas	Alface, cenoura 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	Creme de brócolos	103	5	14	2	121	7	18	2	121	7	18	2
	Prato	Massa Siciliana ¹	320	13	44	10	467	18	65	15	555	21	77	17
	Hortícolas	Tomate, milho e couve roxa	51	3	10	0	74	4	15	0	103	5	21	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 08 a 12 de janeiro		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	Arroz de legumes no forno	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
Terça-feira	Sopa	Sopa de nabiça	120	6	20	2	144	7	25	2	144	7	25	2
	Prato	Almôndegas de lentilhas com esparguete ^{1,8}	320	16	49	3	482	22	73	4	571	27	89	5
	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	Creme de alface com nabo	78	3	14	1	104	4	19	1	104	4	19	1
	Prato	Jardineira de legumes	277	12	43	6	366	15	54	9	420	17	61	12
	Hortícolas	Legumes salteados (curgete, cenoura, alho francês, brócolos)	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 feijão verde	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Stroganoff de seitan com arroz branco ^{1,6}	301	15	33	12	419	20	46	17	497	25	55	19
	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
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura	71	2	13	1	92	3	18	1	92	3	18	1
	Prato	Legumes à Brás ⁶	303	13	46	7	380	16	53	12	449	19	61	14
	Hortícolas	Tomate, cenoura e beterraba	51	3	10	0	74	4	15	0	103	5	21	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 15 a 19 de janeiro 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 Juliana	113	5	19	2	138	5	24	2	138	5	24	2
	Prato	Bolonhesa de soja com esparguete ¹	216	10	31	5	307	14	45	8	383	17	55	10
	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
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 feijão verde	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Risoto de ervilhas e cogumelos ⁸	265	8	34	10	394	12	49	16	479	14	57	21
	Hortícolas	Alface, tomate 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
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes	103	5	17	2	136	7	22	2	136	7	22	2
	Prato	Estufado de legumes com esparguete ¹	236	9	35	6	326	12	51	8	426	16	66	10
	Hortícolas	Tomate, rúcula e cenoura	19	2	3	0	33	3	4	1	33	3	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
Sexta-feira	Sopa	Sopa de grão com agrião	120	6	20	2	144	7	25	2	144	7	25	2
	Prato	Seitan assado com puré de batata ^{1,6}	187	13	21	6	277	17	27	11	337	22	31	13
	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 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

VEGETARIANA



Dia	Semana de 22 a 26 de janeiro		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 e coentros	108	5	18	2	140	7	24	2	140	7	24	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
Terça-feira	Sopa	Sopa de repolho	95	4	16	2	116	5	20	2	116	5	20	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	Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1
Quarta-feira	Sopa	Creme de couve coração	70	4	9	2	96	6	12	4	96	6	12	4
	Prato	Salada de grão de bico com legumes e nozes ⁸	210	9	25	6	301	11	33	10	341	13	37	12
	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
Quinta-feira	Sopa	Sopa de espinafres	84	4	14	2	109	5	18	2	109	5	18	2
	Prato	Lasanha de legumes e cogumelos ^{1,6}	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
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde	95	4	16	2	116	5	20	2	116	5	20	2
	Prato	Palitos de curgete panados no forno com arroz de ervilhas ^{1,3}	269	10	42	6	415	14	66	10	520	19	82	12
	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

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

VEGETARIANA



Dia	Semana de 29 de janeiro a 02 de fevereiro 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 curgete com abóbora	103	5	17	2	136	7	22	2	136	7	22	2
	Prato	Bifinhos de tofu com cogumelos e puré de batata ^{1,6}	301	15	22	17	390	18	28	22	426	19	32	24
	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
Terça-feira	Sopa	Sopa de feijão verde	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Couscous de legumes ¹	290	14	43	7	389	19	54	11	498	25	66	14
	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 nabiça	120	6	20	2	144	7	25	2	144	7	25	2
	Prato	Salada russa vegetariana	264	12	40	6	372	16	54	10	430	18	61	12
	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													
	Prato													
	Hortícolas													
	Sobremesa													
Sexta-feira	Sopa													
	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.