



# Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão

## VEGETARIANA



Dia	Semana de 06 a 10 de novembro 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 cenoura	71	2	13	1	92	3	18	1	92	3	18	1
	Prato	Tortilha de tofu e legumes no forno com arroz de coentros <sup>1,6</sup>	404	19	40	19	584	24	61	27	638	24	69	29
	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 grão com espinafres	113	5	19	2	137	6	28	2	137	6	28	2
	Prato	Almôndegas de lentilhas com esparguete <sup>1,8</sup>	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	Sopa de alho francês com curgete	71	3	0	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Legumes salteados com broa e batata gratinada c/ coentros <sup>9</sup>	400	13	55	15	521	16	66	20	619	18	78	32
	Hortícolas	Brócolos cozidos, alface e tomate	27	3	2	1	44	5	2	1	50	6	4	1
	Sobremesa	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	Caldo verde	95	4	16	2	116	5	20	2	116	5	20	2
	Prato	Guisado de seitan com cenoura e arroz de feijão <sup>1,6</sup>	234	15	29	6	338	20	42	10	417	26	51	12
	Hortícolas	Alface, tomate e rúcula	27	2	3	1	47	4	5	1	47	4	5	1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	127/43	4/1	17/10	4/0	254/81	9/1	33/7	9/1	254/81	9/1	33/7	9/1
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes	103	5	17	2	136	7	22	2	136	7	22	2
	Prato	Empadão de ervilhas e legumes	200	9	28	6	281	12	37	9	325	14	42	11
	Hortícolas	Tomate, cenoura 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

### 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*

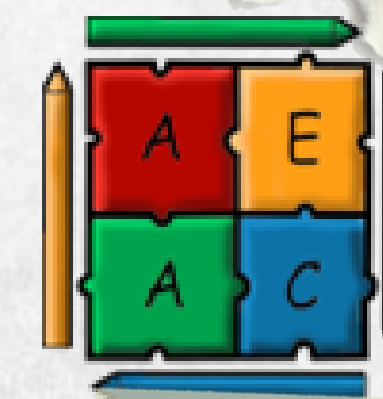
Célia Nisa  
CP 3265N

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



# Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão

## VEGETARIANA



Dia	Semana de 13 a 17 de novembro		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 feijão verde	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Hambúrguer de grão e batata doce com batatas fritas <sup>1</sup>	295	11	48	6	398	14	66	8	464	17	79	9
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	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
Terça-feira	Sopa	Creme de abóbora com couve flor	64	3	9	2	86	4	13	2	86	4	13	2
	Prato	Risoto de ervilhas e cogumelos <sup>8</sup>	265	8	34	10	394	12	49	16	479	14	57	21
	Hortícolas	Alface, tomate e rúcula	27	2	3	1	47	4	5	1	47	4	5	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
Quarta-feira	Sopa	Sopa de nabiça	87	4	15	1	111	5	19	2	111	5	19	2
	Prato	Massada de cogumelos, lentilhas e cenoura <sup>4</sup>	283	16	42	5	398	22	61	7	514	28	78	9
	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
Quinta-feira	Sopa	Creme de brócolos	103	5	14	2	121	7	18	2	121	7	18	2
	Prato	Seitan assado com batatas salteadas <sup>1,6</sup>	187	13	21	6	277	17	27	11	337	22	31	13
	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	Camponesa	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1
	Prato	Lasanha de legumes e cogumelos <sup>1,6</sup>	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

### 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*

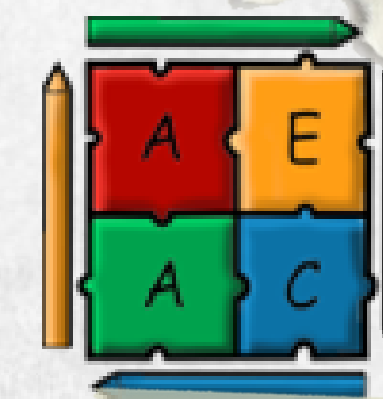
Célia Nisa  
CP 3265N

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



# Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão

## VEGETARIANA



Dia	Semana de 20 a 24 de novembro 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 cenoura	101	5	13	3	144	7	18	5	144	7	18	5
	Prato	Salada russa vegetariana	264	12	40	6	372	16	54	10	430	18	61	12
	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
Terça-feira	Sopa	Caldo verde	95	4	16	2	116	5	20	2	116	5	20	2
	Prato	Massa Siciliana <sup>1</sup>	320	13	44	10	467	18	65	15	555	21	77	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
Quarta-feira	Sopa	Creme de feijão encarnado com espinafres	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1
	Prato	Pataniscas de legumes com arroz de tomate	401	16	62	10	629	26	89	14	733	31	96	15
	Hortícolas	Alface, cenoura e beterraba	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	Sopa de alho francês com curgete	71	3	0	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Cubinhos de tofu no forno com puré de batata <sup>1,6</sup>	276	16	18	15	406	22	32	21	471	24	41	23
	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 legumes	103	5	17	2	136	7	22	2	136	7	22	2
	Prato	Guisado de seitan com cenoura e batata doce assada <sup>1,6</sup>	234	15	29	6	338	20	42	10	417	26	51	12
	Hortícolas	Brócolos, alface e tomate	31	3	3	0	49	5	6	1	55	6	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 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 27 de novembro a 01 de dezembro		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	Bifinhos de tofu com cogumelos e arroz branco <sup>1,6</sup>	301	15	22	17	390	18	28	22	426	19	32	24		
	Hortícolas	Alface, cenoura e beterraba	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		
Terça-feira	Sopa	Sopa de grão com agrião	113	5	19	2	137	6	28	2	137	6	28	2		
	Prato	Legumes à Brás <sup>6</sup>	303	13	46	7	380	16	53	12	449	19	61	14		
	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	Sopa de alho francês	71	3	10	2	94	5	14	2	94	5	14	2		
	Prato	Bolonhesa de lentilhas com esparguete <sup>1</sup>	216	10	31	5	307	14	45	8	383	17	55	10		
	Hortícolas	Legumes assados (curgete, cenoura, tomate, alho francês, beringela, couve)	62	3	5	3	69	3	6	3	80	4	7	4		
	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		
Quinta-feira	Sopa	Sopa Juliana	113	5	19	2	138	5	24	2	138	5	24	2		
	Prato	Arroz de legumes com ervilhas	355	37	32	8	474	47	45	11	537	50	53	13		
	Hortícolas	Brócolos, alface e tomate	31	3	3	0	49	5	6	1	55	6	6	1		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1		
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.