



# Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão



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 atum no forno com arroz de coentros <sup>3,4</sup>	438	31	29	22	600	38	41	31	694	43	49	36
	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 em molho de tomate com esparguete <sup>1</sup>	322	15	27	16	454	21	40	23	569	26	50	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 alho francês com curgete	71	3	0	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Maruca assada com batatas assadas <sup>4</sup>	211	22	19	5	304	28	25	10	347	30	29	12
	Hortícolas	Brócolos cozidos, alface e tomate	27	3	2	1	44	5	2	1	50	6	4	1
	Sobremesa	logurte de aromas <sup>7</sup> 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
Quinta-feira	Sopa	Caldo verde	95	4	16	2	116	5	20	2	116	5	20	2
	Prato	Bifes de frango guisados com arroz de feijão	293	24	27	9	418	32	41	14	484	35	49	16
	Hortícolas	Alface, tomate e rúcula	27	2	3	1	47	4	5	1	47	4	5	1
	Sobremesa	Mousse de chocolate <sup>3,7</sup> ou 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 bacalhau <sup>3,4,7</sup>	324	24	22	15	412	29	28	20	472	32	32	24
	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



Dia	Semana de 13 a 17 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	Sopa de feijão verde	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Hamburguer de vaca grelhado com batatas fritas	426	22	47	16	629	33	67	22	795	40	77	29
	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	Arroz de lulas <sup>14</sup>	259	22	29	6	358	27	41	9	418	29	49	11
	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 peru com cenoura e ervilhas <sup>1</sup>	199	23	18	8	335	32	23	12	420	39	28	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
Quinta-feira	Sopa	Creme de brócolos	103	5	14	2	121	7	18	2	121	7	18	2
	Prato	Lombinhos de pescada assados com batatas salteadas <sup>4</sup>	305	23	26	12	425	32	32	19	451	34	36	19
	Hortícolas	Alface, cenoura e beterraba	27	2	3	0	43	3	4	1	46	4	4	0
	Sobremesa	logurte de aromas <sup>7</sup> 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	Camponesa	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1
	Prato	Lasanha de frango, legumes e cogumelos <sup>1,7</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



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 com ovo picado <sup>3</sup>	101	5	13	3	144	7	18	5	144	7	18	5
	Prato	Tentáculos de pota à portuguesa <sup>12,14</sup>	292	25	33	6	408	35	42	10	471	38	49	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
Terça-feira	Sopa	Caldo verde	95	4	16	2	116	5	20	2	116	5	20	2
	Prato	Lombo de porco estufado com massa espiral <sup>1</sup>	287	24	22	12	408	33	33	16	477	36	41	18
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	0
	Sobremesa	logurte de aromas <sup>7</sup> 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
Quarta-feira	Sopa	Creme de feijão encarnado com espinafres	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1
	Prato	Filetes de pescada assados com arroz de tomate <sup>4</sup>	229	18	24	7	365	27	36	12	426	29	44	14
	Hortícolas	Alface, cenoura e beterraba	44	2	9	0	67	4	13	0	93	5	19	0
	Sobremesa	Pudim <sup>1,3,7</sup> ou Fruta da época (3 variedades)	89/43	2/1	18/10	1/0	178/81	4/1	36/18	2/1	178/81	4/1	36/18	2/1
Quinta-feira	Sopa	Canja <sup>1</sup>	107	10	7	4	135	12	11	5	173	16	14	6
	Prato	Frango assado com puré de batata <sup>7</sup>	322	26	18	16	448	36	24	22	489	39	28	24
	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	Salmão no forno com batata doce assada <sup>4</sup>	383	18	19	26	533	24	25	27	596	26	29	42
	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 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 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 peru com cogumelos e arroz branco <sup>7</sup>	307	33	30	6	444	44	42	11	511	47	50	13				
	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	Bacalhau à Brás <sup>3,4</sup>	370	22	26	20	503	31	34	27	608	37	39	33				
	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	Vitela estufada com cenoura e esparguete <sup>1</sup>	348	23	22	19	505	33	33	26	582	37	41	30				
	Hortícolas	Legumes assados (curgete, cenoura, tomate, alho francês, beringela, couve)	62	3	5	3	69	3	6	3	80	4	7	4				
	Sobremesa	Leite creme <sup>3,7</sup> ou Fruta da época (3 variedades)	84/43	4/1	7/10	5/0	143/81	7/1	12/18	7/1	143/81	7/1	12/18	7/1				
Quinta-feira	Sopa	Sopa Juliana	113	5	19	2	138	5	24	2	138	5	24	2				
	Prato	Fricassé de pescada com arroz de ervilhas <sup>3,4</sup>	279	20	25	11	434	30	38	18	477	32	46	18				
	Hortícolas	Brócolos, alface e tomate	31	3	3	0	49	5	6	1	55	6	6	1				
	Sobremesa	logurte de aromas <sup>7</sup> 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																	
	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.