



Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão



| Dia | Semana de 02 a 06 de outubro | | 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 | Caldo verde | 95 | 4 | 16 | 2 | 116 | 5 | 20 | 2 | 116 | 5 | 20 | 2 |
| | Prato | Arroz de pato ^{3,12} | 330 | 29 | 30 | 14 | 492 | 35 | 43 | 19 | 558 | 40 | 50 | 21 |
| | 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 | Creme de abóbora com couve flor | 64 | 3 | 9 | 2 | 86 | 4 | 13 | 2 | 86 | 4 | 13 | 2 |
| | Prato | Bacalhau gratinado com legumes e batata palha ^{1,4,7} | 361 | 21 | 35 | 15 | 482 | 29 | 44 | 21 | 555 | 33 | 49 | 25 |
| | Hortícolas | Alface, milho e beterraba | 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 grão com espinafres | 113 | 5 | 19 | 2 | 137 | 6 | 28 | 2 | 137 | 6 | 28 | 2 |
| | Prato | Vitela estufada com cenoura e esparguete ¹ | 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 | 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 |
| Quinta-feira | Sopa | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | | | | | |
| | Hortícolas | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | | | | | |
| Sexta-feira | Sopa | Creme de alface | 78 | 3 | 14 | 1 | 104 | 4 | 19 | 1 | 104 | 4 | 19 | 1 |
| | Prato | Bifinhos de peru com cogumelos e puré de batata ⁷ | 227 | 26 | 20 | 5 | 310 | 34 | 26 | 8 | 363 | 37 | 30 | 10 |
| | 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 |

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 09 a 13 de outubro | | 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 cenoura com ovo picado ³ | 101 | 5 | 13 | 3 | 144 | 7 | 18 | 5 | 144 | 7 | 18 | 5 | | |
| | Prato | Lulas em molho de tomate com arroz branco ¹⁴ | 291 | 23 | 32 | 7 | 421 | 31 | 44 | 13 | 482 | 34 | 52 | 15 | | |
| | Hortícolas | Alface, milho e couve roxa | 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 | | |
| Terça-feira | Sopa | Camponesa | 111 | 6 | 19 | 1 | 137 | 7 | 24 | 1 | 137 | 7 | 24 | 1 | | |
| | Prato | Bifes de frango guisados com massa espiral ¹ | 321 | 29 | 31 | 9 | 441 | 39 | 47 | 10 | 519 | 43 | 57 | 13 | | |
| | 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 | Empadão de atum ^{3,4,7} | 324 | 24 | 22 | 15 | 412 | 29 | 28 | 20 | 472 | 32 | 32 | 24 | | |
| | 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 | Sopa de feijão verde | 81 | 3 | 15 | 1 | 107 | 4 | 20 | 1 | 107 | 4 | 20 | 1 | | |
| | Prato | Perna de peru assada com migas de pão e coentros ¹ | 307 | 25 | 20 | 13 | 443 | 37 | 34 | 18 | 521 | 41 | 42 | 21 | | |
| | Hortícolas | Alface, couve roxa e tomate | 29 | 1 | 5 | 0 | 35 | 3 | 6 | 0 | 35 | 3 | 6 | 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 | | |
| Sexta-feira | Sopa | Creme de brócolos | 103 | 5 | 14 | 2 | 121 | 7 | 18 | 2 | 121 | 7 | 18 | 2 | | |
| | Prato | Lombinhos de pescada gratinados com batatas assadas ^{1,4,7} | 305 | 23 | 26 | 12 | 425 | 32 | 32 | 19 | 451 | 34 | 36 | 19 | | |
| | 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



| Dia | Semana de 16 a 20 de outubro 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 | Salteado de frango e maçã com batatas e ervilhas | 223 | 19 | 23 | 6 | 345 | 29 | 37 | 8 | 440 | 37 | 46 | 11 |
| | Hortícolas | Gratinado de legumes (brócolos, cenoura, curgete, tomate e queijo) | 44 | 2 | 9 | 0 | 67 | 4 | 13 | 0 | 93 | 5 | 19 | 0 |
| | Sobremesa | Salada de frutas ou Fruta da época (3 variedades) | 43 | 1 | 10 | 0 | 81 | 1 | 18 | 1 | 81 | 1 | 18 | 1 |
| Terça-feira | Sopa | Sopa macedónia | 99 | 4 | 17 | 2 | 125 | 5 | 22 | 2 | 125 | 5 | 22 | 2 |
| | Prato | Arroz de pota ¹⁴ | 259 | 22 | 29 | 6 | 358 | 27 | 41 | 9 | 418 | 29 | 49 | 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 |
| Quarta-feira | Sopa | Sopa de grão com nabiça | 120 | 6 | 20 | 2 | 144 | 7 | 25 | 2 | 144 | 7 | 25 | 2 |
| | Prato | Esparguete à Bolonhesa (vaca e porco) ¹ | 345 | 23 | 20 | 19 | 445 | 31 | 31 | 26 | 561 | 35 | 38 | 30 |
| | 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 |
| Quinta-feira | Sopa | Creme de legumes | 103 | 5 | 17 | 2 | 136 | 7 | 22 | 2 | 136 | 7 | 22 | 2 |
| | Prato | Filetes de perca no forno com batatas salteadas ⁴ | 234 | 20 | 24 | 6 | 373 | 28 | 36 | 5 | 434 | 31 | 44 | 14 |
| | Hortícolas | Tomate, rúcula e cenoura | 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 | Sopa Juliana | 113 | 5 | 19 | 2 | 138 | 5 | 24 | 2 | 138 | 5 | 24 | 2 |
| | Prato | Cubinhos de peru estufados com arroz de cenoura | 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 | 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



| Dia | Semana de 23 a 27 de outubro 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 alho francês | 71 | 3 | 10 | 2 | 94 | 5 | 14 | 2 | 94 | 5 | 14 | 2 |
| | Prato | Massada de pescada gratinada com espinafres ^{1,4,7} | 299 | 21 | 26 | 12 | 415 | 27 | 37 | 17 | 499 | 39 | 44 | 18 |
| | Hortícolas | Alface, tomate e couve roxa | 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 |
| Terça-feira | Sopa | Sopa de feijão encarnado com lombardo | 111 | 6 | 19 | 1 | 137 | 7 | 24 | 1 | 137 | 7 | 24 | 1 |
| | Prato | Carne de Porco à Portuguesa ¹² | 358 | 26 | 18 | 20 | 512 | 36 | 23 | 26 | 568 | 39 | 27 | 28 |
| | 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 abóbora com brócolos | 70 | 4 | 9 | 2 | 96 | 6 | 12 | 4 | 96 | 6 | 12 | 4 |
| | Prato | Barrinhas de peixe no forno com arroz de cenoura ^{1,4,7,14} | 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 | Sopa de repolho | 95 | 4 | 16 | 2 | 116 | 5 | 20 | 2 | 116 | 5 | 20 | 2 |
| | Prato | Pernas de frango assadas com esparguete ¹ | 287 | 24 | 22 | 12 | 408 | 33 | 33 | 16 | 477 | 36 | 41 | 18 |
| | Hortícolas | Legumes salteados (curgete, cenoura, tomate, alho francês, beringela) | 62 | 3 | 5 | 3 | 69 | 3 | 6 | 3 | 80 | 4 | 7 | 4 |
| | Sobremesa | Mousse de chocolate ^{3,7} 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 cenoura | 71 | 2 | 13 | 1 | 92 | 3 | 18 | 1 | 92 | 3 | 18 | 1 |
| | Prato | Meia desfeita de bacalhau com ovo cozido ^{3,4} | 199 | 23 | 18 | 8 | 335 | 32 | 23 | 12 | 420 | 39 | 28 | 17 |
| | 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 contêm 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.

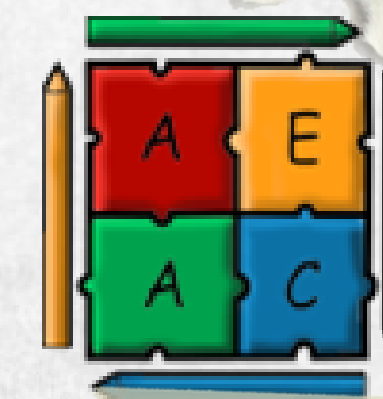
A Nutricionista

Célia Nisa
CP 3265N

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



Ementa Agrupamento de escolas de Alter do Chão



| Dia | Semana de 30 de outubro a 03 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 legumes | 103 | 5 | 17 | 2 | 136 | 7 | 22 | 2 | 136 | 7 | 22 | 2 |
| | Prato | Stroganoff de peru com arroz branco ⁷ | 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 feijão verde | 81 | 3 | 15 | 1 | 107 | 4 | 20 | 1 | 107 | 4 | 20 | 1 |
| | Prato | Caldeirada de lulas ¹⁴ | 203 | 22 | 16 | 5 | 306 | 31 | 24 | 9 | 348 | 33 | 28 | 11 |
| | Hortícolas | Alface, tomate e couve roxa | 27 | 2 | 3 | 0 | 43 | 3 | 4 | 1 | 46 | 4 | 4 | 0 |
| | Sobremesa | Sobremesa de Halloween ³ e Fruta da época (3 variedades) | 130/43 | 3/1 | 21/10 | 4/0 | 260/81 | 7/1 | 41/18 | 8/1 | 260/81 | 7/1 | 41/18 | 8/1 |
| Quarta-feira | Sopa | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | | | | | |
| | Hortícolas | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | | | | | |
| Quinta-feira | Sopa | Creme de ervilhas e coentros | 108 | 5 | 18 | 2 | 140 | 7 | 24 | 2 | 140 | 7 | 24 | 2 |
| | Prato | Massada de salmão com alho francês e cenoura ralada ^{1,4} | 294 | 13 | 22 | 17 | 455 | 20 | 35 | 26 | 541 | 24 | 43 | 30 |
| | Hortícolas | Tomate, rúcula e milho | 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 |
| Sexta-feira | Sopa | Sopa macedónia | 99 | 4 | 17 | 2 | 125 | 5 | 22 | 2 | 125 | 5 | 22 | 2 |
| | Prato | Lombo de porco assado c/ puré de batata ⁷ | 349 | 22 | 41 | 11 | 480 | 29 | 54 | 16 | 545 | 31 | 63 | 19 |
| | 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 |

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 tremçoos; 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.