



# Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão

## VEGETARIANA



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 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	Creme de abóbora com couve flor	64	3	9	2	86	4	13	2	86	4	13	2
	Prato	Legumes à Brás <sup>6</sup>	303	13	46	7	380	16	53	12	449	19	61	14
	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	Guisado de seitan com cenoura e esparguete <sup>1,6</sup>	234	15	29	6	338	20	42	10	417	26	51	12
	Hortícolas	Legumes assados (curgete, cenoura, tomate, alho francês, beringela, couve)	62	3	5	3	69	3	6	3	80	4	7	4
	Sobremesa	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 tofu com cogumelos e puré de batata <sup>1,6</sup>	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)	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 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 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	101	5	13	3	144	7	18	5	144	7	18	5		
	Prato	Estufado de legumes com arroz branco	236	9	35	6	326	12	51	8	426	16	66	10		
	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 tofu de cebolada com massa espiral <sup>6</sup>	290	16	29	12	417	21	41	18	493	25	49	22		
	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 lentilhas e legumes <sup>6</sup>	256	14	37	6	350	19	48	9	409	21	55	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		
Quinta-feira	Sopa	Sopa de feijão verde	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1		
	Prato	Seitan assado com batatas assadas <sup>1,6</sup>	187	13	21	6	277	17	27	11	337	22	31	13		
	Hortícolas	Alface, couve roxa e tomate	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		
Sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos	103	5	14	2	121	7	18	2	121	7	18	2		
	Prato	Legumes salteados com broa e batata gratinada c/ coentros <sup>8</sup>	400	13	55	15	521	16	66	20	619	18	78	32		
	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 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 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 lentilhas e cogumelos c/ maçã e batatas	278	16	41	5	391	22	60	7	507	28	77	9
	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	Risoto de ervilhas e cogumelos <sup>8</sup>	265	8	34	10	394	12	49	16	479	14	57	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
Quarta-feira	Sopa	Sopa de grão com nabiça	120	6	20	2	144	7	25	2	144	7	25	2
	Prato	Bolonhesa de soja com esparguete <sup>1,6</sup>	329	20	33	13	456	27	48	17	550	32	57	21
	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	Jardineira de legumes	277	12	43	6	366	15	54	9	420	17	61	12
	Hortícolas	Tomate, rúcula 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
Sexta-feira	Sopa	Sopa Juliana	113	5	19	2	138	5	24	2	138	5	24	2
	Prato	Cubinhos de tofu no forno com arroz de cenoura <sup>6</sup>	276	16	18	15	406	22	32	21	471	24	41	23
	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 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.



# Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão

## VEGETARIANA



Dia	Semana de 23 a 27 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	Sopa de alho francês	71	3	10	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Massada de cogumelos, lentilhas e cenoura <sup>4</sup>	283	16	42	5	398	22	61	7	514	28	78	9
	Hortícolas	Alface, tomate e couve roxa	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
Terça-feira	Sopa	Sopa de feijão encarnado com lombardo	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1
	Prato	Gratinado de legumes com amêndoa <sup>6,8</sup>	293	14	39	9	405	21	55	15	482	21	61	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 abóbora com brócolos	70	4	9	2	96	6	12	4	96	6	12	4
	Prato	Pataniscas de legumes com arroz de cenoura	401	16	62	10	629	26	89	14	733	31	96	15
	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	Fettucini com natas de soja e cogumelos <sup>1,6</sup>	285	11	42	8	367	14	52	11	423	16	59	13
	Hortícolas	Legumes salteados (curgete, cenoura, tomate, alho francês, beringela)	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
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura	71	2	13	1	92	3	18	1	92	3	18	1
	Prato	Legumes em leite de coco com grão de bico	391	13	60	7	498	17	74	15	534	17	78	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 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 30 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 seitan com arroz branco <sup>1,6</sup>	301	15	33	12	419	20	46	17	497	25	55	19
	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 tofu <sup>6</sup>	213	14	17	10	322	20	26	16	380	23	30	19
	Hortícolas	Alface, tomate e couve roxa	27	2	3	0	43	3	4	1	46	4	4	0
	Sobremesa	Sobremesa de Halloween <sup>3</sup> 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	Massa Siciliana <sup>1</sup>	320	13	44	10	467	18	65	15	555	21	77	17
	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
Sexta-feira	Sopa	Sopa macedónia	99	4	17	2	125	5	22	2	125	5	22	2
	Prato	Seitan assado com puré de batata <sup>1,6</sup>	187	13	21	6	277	17	27	11	337	22	31	13
	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 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.