



# Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão

## VEGETARIANA



Dia	Semana de 18 a 22 de setembro		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 ervilhas com cenoura e coentros	108	5	18	2	140	7	24	2	140	7	24	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	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 espinafres	84	4	14	2	109	5	18	2	109	5	18	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, 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	Creme de alface com nabo	78	3	14	1	104	4	19	1	104	4	19	1		
	Prato	Pataniscas de legumes com arroz de feijão	401	16	62	10	629	26	89	14	733	31	96	15		
	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)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1		
Quinta-feira	Sopa	Sopa de alho francês	71	3	10	2	94	5	14	2	94	5	14	2		
	Prato	Salada russa vegetariana	264	12	40	6	372	16	54	10	430	18	61	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		
Sexta-feira	Sopa	Sopa juliana	113	5	19	2	138	5	24	2	138	5	24	2		
	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 pepino	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		

### 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 25 a 29 de setembro		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 legumes	103	5	17	2	136	7	22	2	136	7	22	2				
	Prato	Legumes salteados com broa e batata assada <sup>8</sup>	400	13	55	15	521	16	66	20	619	18	78	32				
	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 agrião	80	3	14	1	104	4	23	2	104	4	23	2				
	Prato	Bifinhos de tofu com cogumelos e esparguete <sup>1,6</sup>	301	15	22	17	390	18	28	22	426	19	32	24				
	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	Creme de feijão encarnado com nabiças	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1				
	Prato	Almôndegas de lentilhas com arroz de tomate <sup>4</sup>	320	16	49	3	482	22	73	4	571	27	89	5				
	Hortícolas	Alface, cenoura 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	Creme de cenoura	71	2	13	1	92	3	18	1	92	3	18	1				
	Prato	Empadão de ervilhas e legumes	200	9	28	6	281	12	37	9	325	14	42	11				
	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	Sopa juliana	113	5	19	2	138	5	24	2	138	5	24	2				
	Prato	Massa Siciliana <sup>1</sup>	320	13	44	10	467	18	65	15	555	21	77	17				
	Hortícolas	Alface, tomate 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				

### 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.