



Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão



Dia	Semana de 05 a 09 de junho		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 espinafres	84	4	14	2	109	5	18	2	109	5	18	2
	Prato	Bifes de porco estufados com arroz de coentros	312	27	35	7	446	37	51	10	521	41	60	15
	Hortícolas	Tomate, rúcula e cenoura	26	2	3	1	44	3	5	1	44	3	5	1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes	87	3	15	1	104	4	19	2	104	4	19	2
	Prato	Salada russa ^{3,4}	369	39	21	19	495	37	31	25	589	43	35	30
	Hortícolas	Incorporados no prato	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1
Quarta-feira	Sopa	Sopa de feijão verde	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (vaca) ¹	345	23	20	19	445	31	31	26	561	35	38	30
	Hortícolas	Alface, cenoura e couve roxa	29	2	5	0	44	4	7	0	47	4	7	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
Quinta-feira	Sopa													
	Prato													
	Hortícolas													
	Sobremesa													
Sexta-feira	Sopa	Sopa de lombardo	82	3	14	1	101	5	18	1	101	5	18	1
	Prato	Lasanha de frango, legumes e cogumelos ^{1,6}	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



Dia	Semana de 12 a 16 de junho 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 abóbora com couve flor	64	3	9	2	86	4	13	2	86	4	13	2
	Prato	Arroz de lulas ¹⁴	259	22	29	6	358	27	41	9	418	29	49	11
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura	19	2	3	0	33	3	4	1	33	3	4	1
	Sobremesa	Gelado ^{3,5,7,8} ou Fruta da época (3 variedades)	67/43	1/1	10/10	2/0	67/81	1/1	10/18	2/1	67/81	1/1	10/18	2/1
Terça-feira	Sopa	Camponesa	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	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 rúcula	27	2	3	1	47	4	5	1	47	4	5	1
	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
Quarta-feira	Sopa	Sopa de alho francês com curgete	71	3	0	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Saladinha de bacalhau com grão, pimento e ovo cozido ^{3,4}	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	Canja ¹	107	10	7	4	135	12	11	5	173	16	14	6
	Prato	Frango de tomatada com batatas fritas	358	26	18	20	512	36	23	26	568	39	27	28
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	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
Sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos	103	5	14	2	121	7	18	2	121	7	18	2
	Prato	Fricassé de pescada com arroz de cenoura e ervilhas ^{3,4}	279	20	25	11	434	30	38	18	477	32	46	18
	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 tremçoços; 14 moluscos.

*E - energia; P - proteínas; HC - hidratos de carbono; L - lípidos.

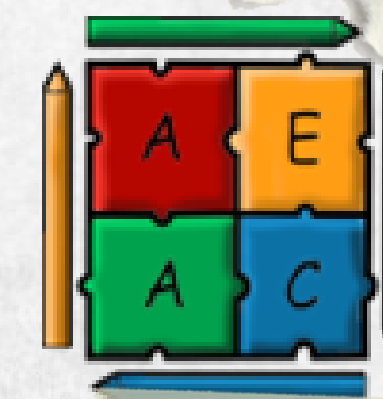
A Nutricionista

Célia Nisa
CP 3265N

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



Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão



Dia	Semana de 19 a 23 de junho 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	Cubinhos de frango estufados com batata doce assada	292	25	33	6	408	35	42	10	471	38	49	14
	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 salmão com alho francês e cenoura ralada ^{1,4}	294	13	22	17	455	20	35	26	541	24	43	30
	Hortícolas	Alface, couve roxa e milho	51	3	10	0	75	5	14	0	104	24	20	0
	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 juliana	113	5	19	2	138	5	24	2	138	5	24	2
	Prato	Lombo de porco assado com arroz de legumes	261	24	22	9	367	32	33	11	404	36	41	14
	Hortícolas	Tomate, rúcula e cenoura	26	2	3	1	44	3	5	1	44	3	5	1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1
Quinta-feira	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura e coentros	108	5	18	2	140	7	24	2	140	7	24	2
	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	Mousse de ananás ^{1,3,7} ou 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
Sexta-feira	Sopa	Sopa de alho francês	71	3	10	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Pernas de frango assadas com puré de batata ⁷	322	26	18	16	448	36	24	22	489	39	28	24
	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



Dia	Semana de 26 a 30 de junho 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	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{1,4,7,14}	307	13	45	7	447	17	65	12	546	21	80	14
	Hortícolas	Alface, tomate e milho	17	2	2	0	32	3	6	1	32	3	6	1
	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	Pizza de queijo, fiambre e cogumelos ^{1,2,3,4,6,9}	293	19	25	12	395	26	35	17	569	37	51	24
	Hortícolas	Alface, cenoura e milho	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
Quarta-feira	Sopa	Sopa de feijão com nabiça	115	6	19	2	139	7	24	2	139	7	24	2
	Prato	Maruca assada com batatas assadas ⁴	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 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
Quinta-feira	Sopa	Sopa de alho francês com curgete	71	3	0	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Arroz de pato ^{3,12}	330	29	30	14	492	35	43	19	558	40	50	21
	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
Sexta-feira	Sopa	Creme de alface	78	3	14	1	104	4	19	1	104	4	19	1
	Prato	Saladinha de atum com feijão frade e ovo cozido ^{3,4}	205	24	20	8	340	34	25	12	440	42	31	17
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	27	2	3	0	43	3	4	1	46	4	4	0
	Sobremesa	Gelado ^{3,5,7,8} ou Fruta da época (3 variedades)	67/43	1/1	10/10	2/0	67/81	1/1	10/18	2/1	67/81	1/1	10/18	2/1

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.