



Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão

VEGETARIANA



Dia	Semana de 02 a 05 de maio 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													
	Prato													
	Hortícolas													
	Sobremesa													
Terça-feira	Sopa	Sopa de feijão com nabiça	115	6	19	2	139	7	24	2	139	7	24	2
	Prato	Salteado de lentilhas, cogumelos e cenoura com esparguete ¹	278	16	41	5	391	22	60	7	507	28	77	9
	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 couve flor	64	3	9	2	86	4	13	2	86	4	13	2
	Prato	Legumes gratinados com batata palha ¹	348	10	43	15	457	13	53	21	520	13	59	25
	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 alho francês com curgete	71	3	0	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Arroz de legumes no forno	234	8	38	5	341	12	53	9	402	13	61	11
	Hortícolas	Alface, tomate e couve roxa	27	2	3	0	43	3	4	1	46	4	4	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
Sexta-feira	Sopa	Creme de alface	78	3	14	1	104	4	19	1	104	4	19	1
	Prato	Salada de feijão frade e legumes	389	22	63	5	505	27	78	9	548	28	84	11
	Hortícolas	Incorporados no prato	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	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 08 a 12 de maio		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	Massa Siciliana ¹	320	13	44	10	467	18	65	15	555	21	77	17
	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
Terça-feira	Sopa	Sopa de grão com espinafres	113	5	19	2	137	6	28	2	137	6	28	2
	Prato	Couscous de legumes ¹	290	14	43	7	389	19	54	11	498	25	66	14
	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	Creme de alface com nabo	78	3	14	1	104	4	19	1	104	4	19	1
	Prato	Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,6}	329	20	33	13	456	27	48	17	550	32	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
Quinta-feira	Sopa	Sopa macedónia	99	4	17	2	125	5	22	2	125	5	22	2
	Prato	Arroz de legumes	234	8	38	5	341	12	53	9	402	13	61	11
	Hortícolas	Tomate, rúcula e cenoura	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
Sexta-feira	Sopa	Sopa de nabiça	87	4	15	1	111	5	19	2	111	5	19	2
	Prato	Legumes salteados com broa e batata gratinada com coentros ⁸	400	13	55	15	521	16	66	20	619	18	78	32
	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

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 15 a 19 de maio		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 primavera	71	3	10	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Arroz de lentilhas com legumes assados	283	12	47	5	394	17	67	6	449	18	75	8
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	0
	Sobremesa	Salada de frutas	164	1	40	0	164	1	40	0	164	1	40	0
Terça-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	Alface, tomate e rúcula	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
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 tomate	401	16	62	10	629	26	89	14	733	31	96	15
	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
Quinta-feira	Sopa													
	Prato													
	Hortícolas													
	Sobremesa													
Sexta-feira	Sopa	Sopa de feijão encarnado com couve coração	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1
	Prato	Gratinado de legumes com amêndoa ^{6,8}	293	14	39	9	405	21	55	15	482	21	61	17
	Hortícolas	Tomate, couve roxa e cenoura	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 22 a 26 de maio		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	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz ⁶	378	18	53	10	506	22	69	15	623	27	85	18				
	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				
Terça-feira	Sopa	Sopa de feijão verde	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1				
	Prato	Rancho vegetariano	348	23	22	19	505	33	33	26	582	37	41	30				
	Hortícolas	Brócolos e cenoura <i>baby</i> cozidos, alface	31	3	3	0	49	5	6	1	55	6	6	1				
	Sobremesa	Gelatina ou 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 grão com nabiça	120	6	20	2	144	7	25	2	144	7	25	2				
	Prato	<i>Stroganoff</i> de seitan com esparguete ^{1,6}	301	15	33	12	419	20	46	17	497	25	55	19				
	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				
Quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura com coentros	71	2	13	1	92	3	18	1	92	3	18	1				
	Prato	Empadão de lentilhas e legumes ⁶	256	14	37	6	350	19	48	9	409	21	55	11				
	Hortícolas	Alface, 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	Bifes de tofu de cebolada com arroz de cenoura e ervilhas ⁶	290	16	29	12	417	21	41	18	493	25	49	22				
	Hortícolas	Alface, tomate e couve roxa	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 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 29 de maio a 02 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 macedónia	99	4	17	2	125	5	22	2	125	5	22	2
	Prato	Fettucini com natas de soja e cogumelos ^{1,6}	285	11	42	8	367	14	52	11	423	16	59	13
	Hortícolas	Alface, tomate e couve roxa	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
Terça-feira	Sopa	Sopa de alho francês	71	3	10	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Jardineira de legumes	277	12	43	6	366	15	54	9	420	17	61	12
	Hortícolas	Incorporados no prato	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	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	Creme de feijão catarino com lombardo	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1
	Prato	Palitos de curgete panados no forno com arroz de cenoura ^{1,3}	269	10	42	6	415	14	66	10	520	19	82	12
	Hortícolas	Tomate, milho 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
Quinta-feira	Sopa	Creme de alface	78	3	14	1	104	4	19	1	104	4	19	1
	Prato	Hambúrguer de grão e batata doce no pão com batatas fritas	464	16	71	11	621	20	80	17	738	22	90	23
	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
Sexta-feira	Sopa	Sopa de agrião	80	3	14	1	104	4	23	2	104	4	23	2
	Prato	Salada de feijão frade e legumes	389	22	63	5	505	27	78	9	548	28	84	11
	Hortícolas	Incorporados no prato	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	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.