



Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão



Dia	Semana de 27 de fevereiro a 03 de março		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	Arroz de frango com ervilhas	355	37	32	8	474	47	45	11	537	50	53	13
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	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
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	Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1
Quarta-feira	Sopa	Sopa juliana	113	5	19	2	138	5	24	2	138	5	24	2
	Prato	Lombo de porco estufado com arroz de feijão	293	24	27	9	418	32	41	14	484	35	49	16
	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	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
Sexta-feira	Sopa	Canja ¹	107	10	7	4	135	12	11	5	173	16	14	6
	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 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 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 06 a 10 de março		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	Sopa de feijão com nabiça	115	6	19	2	139	7	24	2	139	7	24	2
	Prato	Vitela estufada com cenoura e esparguete ¹	348	23	22	19	505	33	33	26	582	37	41	30
	Hortícolas	Legumes estufados (curgete, cenoura, couve e alho francês)	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
Quarta-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, tomate e cenoura	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	0
	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
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	Iogurte 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 alface	78	3	14	1	104	4	19	1	104	4	19	1
	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	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 13 a 17 de março		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 coentros	71	2	13	1	92	3	18	1	92	3	18	1		
	Prato	Lombinhos de pescada gratinados com puré de batata ^{1,4,7}	303	23	27	12	407	32	33	16	436	35	37	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 macedónia	99	4	17	2	125	5	22	2	125	5	22	2		
	Prato	Pizza de queijo, fiambre, cogumelos e azeitonas ^{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	Creme de alface com nabo	78	3	14	1	104	4	19	1	104	4	19	1		
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (vaca) ¹	345	23	20	19	445	31	31	26	561	35	38	30		
	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 grão com agrião	113	5	19	2	137	6	28	2	137	6	28	2		
	Prato	Tortilha de atum no forno com arroz de coentros ^{3,4}	438	31	29	22	600	38	41	31	694	43	49	36		
	Hortícolas	Tomate, rúcula e cenoura	17	2	2	0	32	3	6	1	32	3	6	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 de nabiça	87	4	15	1	111	5	19	2	111	5	19	2		
	Prato	Perna de peru assada com batatas salteadas	268	25	18	11	372	33	23	16	405	36	27	17		
	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



Dia	Semana de 20 a 24 de março 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 primavera	71	3	10	2	94	5	14	2	94	5	14	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	Salada de frutas	164	1	40	0	164	1	40	0	164	1	40	0
Terça-feira	Sopa	Sopa de feijão encarnado com couve coração	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1
	Prato	Frango assado com batatas fritas	358	26	18	20	512	36	23	26	568	39	27	28
	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	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate ⁴	229	18	24	7	365	27	36	12	426	29	44	14
	Hortícolas	Alface, cenoura e milho	44	2	9	0	67	4	13	0	93	5	19	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	Sopa de repolho	95	4	16	2	116	5	20	2	116	5	20	2
	Prato	Pá de porco estufada com esparguete ¹	287	24	22	12	408	33	33	16	477	36	41	18
	Hortícolas	Legumes estufados (curgete, cenoura, couve e alho francês)	62	3	5	3	69	3	6	3	80	4	7	4
	Sobremesa	Pudim ^{1,3,7} ou Fruta da época (3 variedades)	89/43	2/1	18/10	1/0	178/81	4/1	36/18	2/1	178/81	4/1	36/18	2/1
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 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



Dia	Semana de 27 a 31 de março		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	Hambúrguer de frango estufado com massa espiral ^{1,12}	223	19	23	6	345	29	37	8	440	37	46	11
	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	Salmão no forno com batatas salteadas ⁴	383	18	19	26	533	24	25	27	596	26	29	42
	Hortícolas	Brócolos e cenoura <i>baby</i> cozidos, alface	31	3	3	0	49	5	6	1	55	6	6	1
	Sobremesa	Mousse de morango ^{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
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 peru com arroz branco ^{1,7}	307	33	30	6	444	44	42	11	511	47	50	13
	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 ovo picado ³	101	5	13	3	144	7	18	5	144	7	18	5
	Prato	Empadão de atum ^{3,4,7}	324	24	22	15	412	29	28	20	472	32	32	24
	Hortícolas	Alface, 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	Lombo de porco assado c/ batata doce assada e puré de maçã	349	22	41	11	480	29	54	16	545	31	63	19
	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.