



Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão

VEGETARIANA



Dia	Semana de 09 a 13 de janeiro		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	Sopa de feijão verde	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1				
	Prato	Palitos de curgete panados no forno com arroz de ervilhas ^{1,3}	269	10	42	6	415	14	66	10	520	19	82	12				
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	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	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	Sopa de feijão com nabiça	115	6	19	2	139	7	24	2	139	7	24	2				
	Prato	Seitan assado com batatas assadas ^{1,6}	187	13	21	6	277	17	27	11	337	22	31	13				
	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				
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 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 tremçoços; 14 moluscos.
*E - energia; P - proteínas; HC - hidratos de carbono; L - lípidos.

A Nutricionista

Célia Nisa

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 janeiro		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	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 agrião	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	Tortilha de tofu e legumes no forno com arroz de coentros ^{1,6}	404	19	40	19	584	24	61	27	638	24	69	29				
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	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 tremçoços; 14 moluscos.

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

A Nutricionista

Célia Nisa

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 janeiro		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	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	Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1
Terça-feira	Sopa	Sopa de feijão encarnado com lombardo	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	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 pepino	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 branco	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	Sopa de repolho	95	4	16	2	116	5	20	2	116	5	20	2
	Prato	Estufado de legumes com esparguete ¹	236	9	35	6	326	12	51	8	426	16	66	10
	Hortícolas	Alface, tomate e couve roxa	27	3	2	1	44	5	2	1	50	6	4	1
	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	Gratinado de legumes com amêndoa ^{6,8}	293	14	39	9	405	21	55	15	482	21	61	17
	Hortícolas	Tomate, pepino 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 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 tremiços; 14 moluscos.

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

A Nutricionista

Célia Nisa

Célia Nisa
CP 3265N

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