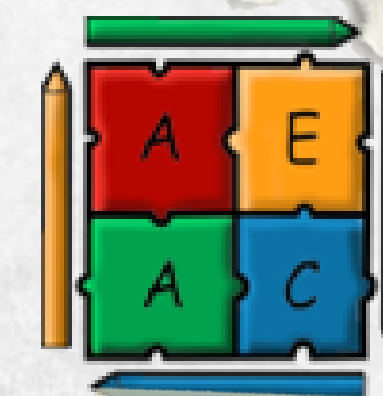




# Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão



| Dia           | Semana de 04 a 08 de maio |                                                                       | Informação Nutricional* |          |           |          |             |          |           |          |             |          |           |          |
|---------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------|-----------|----------|-------------|----------|-----------|----------|-------------|----------|-----------|----------|
|               |                           |                                                                       | 3-10 anos               |          |           |          | 10-15 anos  |          |           |          | 15-18 anos  |          |           |          |
|               |                           |                                                                       | E<br>(Kcal)             | P<br>(g) | HC<br>(g) | L<br>(g) | E<br>(Kcal) | P<br>(g) | HC<br>(g) | L<br>(g) | E<br>(Kcal) | P<br>(g) | HC<br>(g) | L<br>(g) |
| Segunda-feira | Sopa                      | Sopa de feijão verde                                                  | 81                      | 3        | 15        | 1        | 107         | 4        | 20        | 1        | 107         | 4        | 20        | 1        |
|               | Prato                     | Tirinhas de frango salteadas c/ pimentos e massa espiral <sup>1</sup> | 287                     | 24       | 22        | 12       | 408         | 33       | 33        | 16       | 477         | 36       | 41        | 18       |
|               | Hortícolas                | Alface, cenoura e couve roxa                                          | 27                      | 2        | 3         | 0        | 43          | 3        | 4         | 1        | 46          | 4        | 4         | 0        |
|               | Sobremesa                 | 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                      | Creme de cenoura com coentros                                         | 71                      | 2        | 13        | 1        | 92          | 3        | 18        | 1        | 92          | 3        | 18        | 1        |
|               | Prato                     | Caldeirada de lulas <sup>14</sup>                                     | 227                     | 20       | 14        | 10       | 318         | 29       | 19        | 14       | 395         | 34       | 23        | 18       |
|               | Hortícolas                | Alface, couve roxa e milho                                            | 29                      | 1        | 5         | 0        | 35          | 3        | 6         | 0        | 35          | 3        | 6         | 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      |
| Quarta-feira  | Sopa                      | Caldo verde                                                           | 95                      | 4        | 16        | 2        | 116         | 5        | 20        | 2        | 116         | 5        | 20        | 2        |
|               | Prato                     | Perna de peru assada com arroz de feijão                              | 307                     | 25       | 20        | 13       | 443         | 37       | 34        | 18       | 521         | 41       | 42        | 21       |
|               | 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 alface com nabo                                              | 78                      | 3        | 14        | 1        | 104         | 4        | 19        | 1        | 104         | 4        | 19        | 1        |
|               | Prato                     | Bacalhau à Brás <sup>3,4,7</sup>                                      | 370                     | 22       | 26        | 20       | 503         | 31       | 34        | 27       | 608         | 37       | 39        | 33       |
|               | Hortícolas                | Alface, tomate e rúcula                                               | 29                      | 1        | 5         | 0        | 35          | 3        | 6         | 0        | 35          | 3        | 6         | 0        |
|               | Sobremesa                 | logurte de aromas <sup>7</sup> 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 agrião                                                        | 81                      | 3        | 15        | 1        | 107         | 4        | 20        | 1        | 107         | 4        | 20        | 1        |
|               | Prato                     | Almôndegas em molho de tomate com esparguete <sup>1</sup>             | 322                     | 15       | 27        | 16       | 454         | 21       | 40        | 23       | 569         | 26       | 50        | 29       |
|               | Hortícolas                | Alface e tomate                                                       | 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 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 tremçoos; 14 moluscos.

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

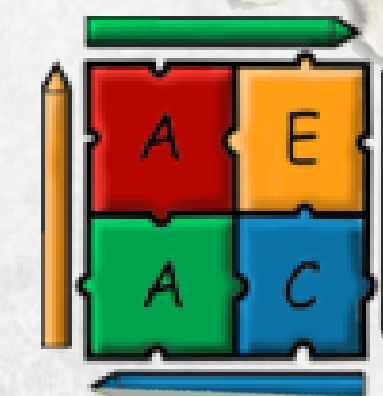
A Nutricionista

Célia Nisa  
CP 3265N

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



# Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão



| Dia           | Semana de 11 a 15 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 de alho francês com curgete                                       | 71                      | 3     | 0      | 2     | 94         | 5     | 14     | 2     | 94         | 5     | 14     | 2     |
|               | Prato                     | Lombinhos de pescada no forno com arroz de tomate <sup>4</sup>         | 211                     | 22    | 19     | 5     | 304        | 28    | 25     | 10    | 347        | 30    | 29     | 12    |
|               | Hortícolas                | Alface, couve roxa e cenoura                                           | 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     |
| Terça-feira   | Sopa                      | Sopa Juliana                                                           | 113                     | 5     | 19     | 2     | 138        | 5     | 24     | 2     | 138        | 5     | 24     | 2     |
|               | Prato                     | Lasanha de frango, legumes e cogumelos <sup>1,7</sup>                  | 333                     | 14    | 53     | 7     | 416        | 18    | 62     | 10    | 517        | 22    | 82     | 11    |
|               | Hortícolas                | Alface, tomate 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 espinafres                                                    | 108                     | 5     | 18     | 2     | 140        | 7     | 24     | 2     | 140        | 7     | 24     | 2     |
|               | Prato                     | Saladinha de atum com feijão frade, batata e ovo cozido <sup>3,4</sup> | 205                     | 24    | 20     | 8     | 340        | 34    | 25     | 12    | 440        | 42    | 31     | 17    |
|               | Hortícolas                | Tomate, rúcula 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                      |                                                                        |                         |       |        |       |            |       |        |       |            |       |        |       |
|               | Prato                     | <b>FERIADO</b>                                                         |                         |       |        |       |            |       |        |       |            |       |        |       |
|               | Hortícolas                |                                                                        |                         |       |        |       |            |       |        |       |            |       |        |       |
|               | Sobremesa                 |                                                                        |                         |       |        |       |            |       |        |       |            |       |        |       |
| Sexta-feira   | Sopa                      | Creme de abóbora                                                       | 64                      | 3     | 9      | 2     | 86         | 4     | 13     | 2     | 86         | 4     | 13     | 2     |
|               | Prato                     | Barrinhas de peixe no forno com arroz de ervilhas <sup>1,4,7,14</sup>  | 307                     | 13    | 45     | 7     | 447        | 17    | 65     | 12    | 546        | 21    | 80     | 14    |
|               | Hortícolas                | Alface, tomate e cenoura                                               | 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     |

## 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 18 a 22 de maio<br>Refeição |                                                                 | Informação Nutricional* |          |           |          |             |          |           |          |             |          |           |          |
|---------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------|----------|-----------|----------|-------------|----------|-----------|----------|-------------|----------|-----------|----------|
|               |                                       |                                                                 | 3-10 anos               |          |           |          | 10-15 anos  |          |           |          | 15-18 anos  |          |           |          |
|               |                                       |                                                                 | E<br>(Kcal)             | P<br>(g) | HC<br>(g) | L<br>(g) | E<br>(Kcal) | P<br>(g) | HC<br>(g) | L<br>(g) | E<br>(Kcal) | P<br>(g) | HC<br>(g) | L<br>(g) |
| Segunda-feira | Sopa                                  | Sopa de couve coração                                           | 81                      | 3        | 15        | 1        | 107         | 4        | 20        | 1        | 107         | 4        | 20        | 1        |
|               | Prato                                 | Stroganoff de frango com arroz branco <sup>7</sup>              | 307                     | 33       | 30        | 6        | 444         | 44       | 42        | 11       | 511         | 47       | 50        | 13       |
|               | Hortícolas                            | Alface, tomate e couve roxa                                     | 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 ervilhas                                               | 108                     | 5        | 18        | 2        | 140         | 7        | 24        | 2        | 140         | 7        | 24        | 2        |
|               | Prato                                 | Salmão no forno com batatas assadas <sup>4,7</sup>              | 383                     | 18       | 19        | 26       | 533         | 24       | 25        | 27       | 596         | 26       | 29        | 42       |
|               | Hortícolas                            | Feijão verde, alface e tomate                                   | 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 encarnado com acelgas                            | 111                     | 6        | 19        | 1        | 137         | 7        | 24        | 1        | 137         | 7        | 24        | 1        |
|               | Prato                                 | Cubinhos de peru estufados com massa lacinhos <sup>1</sup>      | 348                     | 23       | 22        | 19       | 505         | 33       | 33        | 26       | 582         | 37       | 41        | 30       |
|               | Hortícolas                            | Legumes salteados (curgete, cenoura, alho francês, lombardo)    | 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                                  | Creme de brócolos                                               | 103                     | 5        | 14        | 2        | 121         | 7        | 18        | 2        | 121         | 7        | 18        | 2        |
|               | Prato                                 | Arroz de pota <sup>4</sup>                                      | 324                     | 24       | 22        | 15       | 412         | 29       | 28        | 20       | 472         | 32       | 32        | 24       |
|               | Hortícolas                            | Alface, couve roxa e milho                                      | 29                      | 1        | 5         | 0        | 35          | 3        | 6         | 0        | 35          | 3        | 6         | 0        |
|               | Sobremesa                             | Iogurte de aromas <sup>7</sup> 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                                                  | 81                      | 3        | 15        | 1        | 107         | 4        | 20        | 1        | 107         | 4        | 20        | 1        |
|               | Prato                                 | Empadão de carne de vaca picada <sup>7</sup>                    | 333                     | 14       | 53        | 7        | 416         | 18       | 62        | 10       | 517         | 22       | 82        | 11       |
|               | Hortícolas                            | Alface, tomate e cenoura                                        | 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        |

## 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.

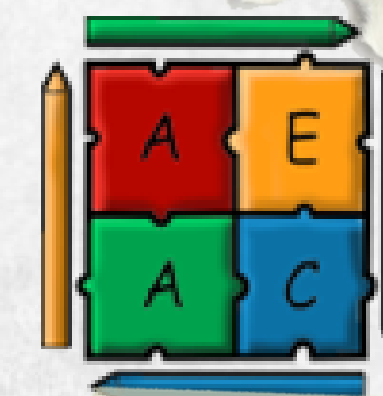
A Nutricionista

Célia Nisa  
CP 3265N

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



# Ementa Agrupamento de escolas de Alter do Chão



| Dia           | Semana de 25 a 29 de maio |                                                                      | Informação Nutricional* |          |           |          |             |          |           |          |             |          |           |          |
|---------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------|-----------|----------|-------------|----------|-----------|----------|-------------|----------|-----------|----------|
|               |                           |                                                                      | 3-10 anos               |          |           |          | 10-15 anos  |          |           |          | 15-18 anos  |          |           |          |
|               |                           |                                                                      | E<br>(Kcal)             | P<br>(g) | HC<br>(g) | L<br>(g) | E<br>(Kcal) | P<br>(g) | HC<br>(g) | L<br>(g) | E<br>(Kcal) | P<br>(g) | HC<br>(g) | L<br>(g) |
| Segunda-feira | Sopa                      | Creme de abóbora com couve flor                                      | 103                     | 5        | 17        | 2        | 136         | 7        | 22        | 2        | 136         | 7        | 22        | 2        |
|               | Prato                     | Massada de atum gratinada <sup>1,4,7</sup>                           | 294                     | 13       | 22        | 17       | 455         | 20       | 35        | 26       | 541         | 24       | 43        | 30       |
|               | Hortícolas                | Alface, cenoura 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        |
| Terça-feira   | Sopa                      | Sopa de agrião                                                       | 81                      | 3        | 15        | 1        | 107         | 4        | 20        | 1        | 107         | 4        | 20        | 1        |
|               | Prato                     | Arroz de frango com salsichas e ervilhas                             | 348                     | 23       | 22        | 19       | 505         | 33       | 33        | 26       | 582         | 37       | 41        | 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        |
| Quarta-feira  | Sopa                      | Creme de chuchu e couve coração                                      | 71                      | 2        | 13        | 1        | 92          | 3        | 18        | 1        | 92          | 3        | 18        | 1        |
|               | Prato                     | Saladinha de pescada com batata, cenoura e ovo cozido <sup>3,4</sup> | 299                     | 21       | 26        | 12       | 415         | 27       | 37        | 17       | 499         | 39       | 44        | 18       |
|               | Hortícolas                | Brócolos, alface e tomate                                            | 31                      | 3        | 3         | 0        | 49          | 5        | 6         | 1        | 55          | 6        | 6         | 1        |
|               | Sobremesa                 | Mousse de chocolate <sup>3,7</sup> 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 grão com espinafres                                          | 120                     | 6        | 20        | 2        | 144         | 7        | 25        | 2        | 144         | 7        | 25        | 2        |
|               | Prato                     | Peito de peru assado c/ massa espiral tricolor <sup>1</sup>          | 287                     | 24       | 22        | 12       | 408         | 33       | 33        | 16       | 477         | 36       | 41        | 18       |
|               | Hortícolas                | Alface, tomate e pepino                                              | 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        |
| Sexta-feira   | Sopa                      | Sopa macedónia                                                       | 113                     | 5        | 19        | 2        | 138         | 5        | 24        | 2        | 138         | 5        | 24        | 1        |
|               | Prato                     | Filetes de perca no forno com arroz de cenoura <sup>4</sup>          | 383                     | 18       | 19        | 26       | 533         | 24       | 25        | 27       | 596         | 26       | 29        | 42       |
|               | Hortícolas                | Tomate, milho e couve roxa                                           | 51                      | 3        | 10        | 0        | 74          | 4        | 15        | 0        | 103         | 5        | 21        | 0        |
|               | Sobremesa                 | logurte de aromas <sup>7</sup> 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      |

## 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 tremçoos; 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.