



Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão



Dia	Semana de 01 a 05 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	Creme de cenoura	108	5	18	2	140	7	24	2	140	7	24	2
	Prato	Hambúrguer de bovino grelhado com batatas fritas ¹	287	24	22	12	408	33	33	16	477	36	41	18
	Hortícolas	Alface, tomate e milho	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	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
Terça-feira	Sopa	Creme de brócolos	103	5	14	2	121	7	18	2	121	7	18	2
	Prato	Lulas em molho de tomate com arroz branco ¹⁴	291	23	32	7	421	31	44	13	482	34	52	15
	Hortícolas	Alface, cenoura e pepino	51	3	10	0	75	5	14	0	104	24	20	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
Quarta-feira	Sopa	Sopa de feijão verde	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Pernas de frango assadas com esparguete ¹	358	26	18	20	512	36	23	26	568	39	27	28
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	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													
	Prato	FERIADO												
	Hortícolas													
	Sobremesa													
Sexta-feira	Sopa	Sopa Juliana	113	5	19	2	138	5	24	2	138	5	24	2
	Prato	Bifes de peru guisados com arroz de feijão	293	24	27	9	418	32	41	14	484	35	49	16
	Hortícolas	Alface, cenoura e beterraba	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.

☀️ Ser criança é acreditar que tudo é possível! ☆

Feliz dia da Criança!

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 08 a 12 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 alface com nabo	78	3	14	1	104	4	19	1	104	4	19	1
	Prato	Massada de pescada gratinada com espinafres ^{1,4,7}	299	21	26	12	415	27	37	17	499	39	44	21
	Hortícolas	Alface, milho e couve roxa	19	2	3	0	33	3	4	1	33	3	4	4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1
Terça-feira	Sopa	Caldo verde	95	4	16	2	116	5	20	2	116	5	20	2
	Prato	Arroz de pato ^{3,12}	330	29	30	14	492	35	43	19	558	40	50	21
	Hortícolas	Alface, pepino 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													
	Prato	FERIADO												
	Hortícolas													
	Sobremesa													
Quinta-feira	Sopa	Sopa de agrião	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Tirinhas de frango salteadas com pimentos e massa espiral ¹	426	22	47	16	629	33	67	22	795	40	77	29
	Hortícolas	Alface, beterraba 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	Creme de chuchu e couve coração	71	2	13	1	92	3	18	1	92	3	18	1
	Prato	Filetes de perca no forno c/ crosta de broa e batatas assadas ⁴	324	24	22	15	412	29	28	20	472	32	32	24
	Hortícolas	Brócolos, alface e tomate	31	3	3	0	49	5	6	1	55	6	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

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.

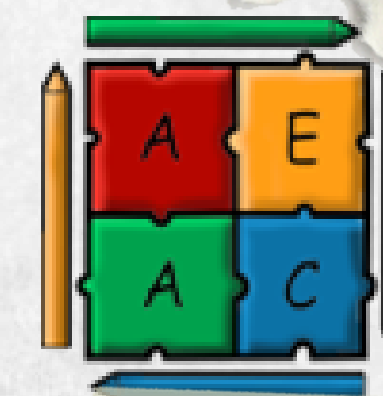
A Nutricionista

Célia Nisa
CP 3265N

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



Ementa Agrupamento de escolas de Alter do Chão



Dia	Semana de 15 a 19 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 alho francês com curgete	71	3	0	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Cubinhos de frango guisados com arroz de cenoura	348	23	22	19	505	33	33	26	582	37	41	30
	Hortícolas	Alface, couve roxa e pepino	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	Creme de couve flor e abóbora	101	5	13	3	144	7	18	5	144	7	18	5
	Prato	Salada russa com atum ^{3,4}	369	39	21	19	495	37	31	25	589	43	35	30
	Hortícolas	Alface, tomate 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	Sopa de nabiça	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1
	Prato	Vitela estufada com massa macarronete ¹	348	23	22	19	505	33	33	26	582	37	41	30
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	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 ervilhas	78	3	14	1	104	4	19	1	104	4	19	1
	Prato	Lombinhos de pescada estufados com arroz de coentros ⁴	229	18	24	7	365	27	36	12	426	29	44	14
	Hortícolas	Beterraba, tomate e cenoura	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	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	Sopa macedónia	99	4	17	2	125	5	22	2	125	5	22	2
	Prato	Peito de peru assado com puré de batata ⁷	307	25	20	13	443	37	34	18	521	41	42	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

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.

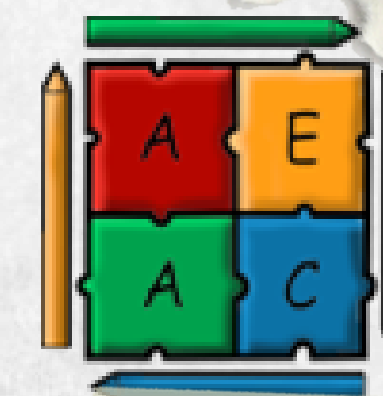
A Nutricionista

Célia Nisa
CP 3265N

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



Ementa Agrupamento de escolas de Alter do Chão



Dia	Semana de 22 a 26 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	Creme de espinafres	87	3	15	1	104	4	19	2	104	4	19	2
	Prato	Maruca no forno com arroz de ervilhas ⁴	211	22	19	5	304	28	25	10	347	30	29	12
	Hortícolas	Tomate, couve roxa e milho	19	1	3	0	32	2	6	0	32	2	6	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
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve coração	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Lombo de porco assado com batatas assadas	324	24	22	15	412	29	28	20	472	32	32	24
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	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 abóbora	71	3	0	2	94	5	14	2	94	5	14	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, milho e tomate	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	0
	Sobremesa	Salada de frutas ou Fruta da época (3 variedades)	43	1	10	0	81	1	18	1	81	1	18	1
Quinta-feira	Sopa	Camponesa (feijão encarnado e lombardo)	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1
	Prato	Empadão de frango ⁷	333	14	53	7	416	18	62	10	517	22	82	11
	Hortícolas	Tomate, cenoura 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 de feijão verde	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Filetes de pescada panados com arroz de tomate ⁴	229	18	24	7	365	27	36	12	426	29	44	14
	Hortícolas	Alface, cenoura e milho	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 29 de junho a 03 de julho 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 Juliana	113	5	19	2	138	5	24	2	138	5	24	2
	Prato	Bifinhos de frango no tacho com esparguete ¹	330	26	27	13	474	34	42	18	542	37	50	21
	Hortícolas	Alface, cenoura e pepino	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	71	2	13	1	92	3	18	1	92	3	18	1
	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 e tomate	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
Quarta-feira	Sopa	Creme de alface com nabo	78	3	14	1	104	4	19	1	104	4	19	1
	Prato	Bacalhau à Brás ^{3,4,7}	370	22	26	20	503	31	34	27	608	37	39	33
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	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
Quinta-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
Sexta-feira	Sopa	Sopa de espinafres	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1
	Prato	Massada de atum ^{1,4}	294	13	22	17	455	20	35	26	541	24	43	30
	Hortícolas	Alface, tomate e milho	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.