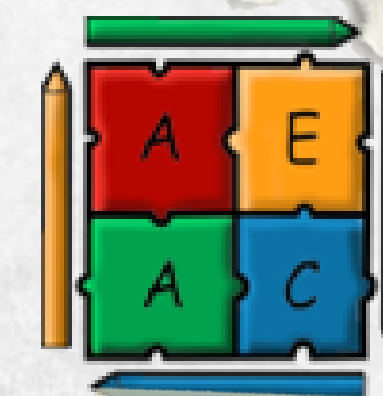




Ementa Agrupamento de Escolas de Alter do Chão



Dia	Semana de 06 a 10 de julho		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 brócolos	103	5	14	2	121	7	18	2	121	7	18	2
	Prato	Tentáculos de pota à portuguesa ^{12,14}	292	25	33	6	408	35	42	10	471	38	49	14
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	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 feijão verde	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Lasanha de carne de vaca à bolonhesa ^{1,7}	333	14	53	7	416	18	62	10	517	22	82	11
	Hortícolas	Alface, cenoura e milho	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	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
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura	71	2	13	1	92	3	18	1	92	3	18	1
	Prato	Fricassé de pescada com arroz de ervilhas ^{3,4}	279	20	25	11	434	30	38	18	477	32	46	18
	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
Quinta-feira	Sopa	Sopa de feijão com nabiça	111	6	19	1	137	7	24	1	137	7	24	1
	Prato	Peito de peru assado c/ molho de mostarda e mel e puré de batata ⁷	287	24	22	12	408	33	33	16	477	36	41	18
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	27	3	2	1	44	5	2	1	50	6	4	1
	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
Sexta-feira	Sopa	Sopa Juliana	113	5	19	2	138	5	24	2	138	5	24	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, tomate e milho	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

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 13 a 17 de julho		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 espinafres	84	4	14	2	109	5	18	2	109	5	18	2
	Prato	Arroz de pato ^{3,12}	330	29	30	14	492	35	43	19	558	40	50	21
	Hortícolas	Alface, tomate 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	Creme de curgete e alho francês	103	5	17	2	136	7	22	2	136	7	22	2
	Prato	Saladinha de atum com feijão frade e ovo cozido ^{3,4}	205	24	20	8	340	34	25	12	440	42	31	17
	Hortícolas	Alface, cenoura e pepino	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
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve coração	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Salteado de frango, ervilhas e pimentos com massa ¹	223	19	23	6	345	29	37	8	440	37	46	11
	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	Creme de abóbora com couve flor	64	3	9	2	86	4	13	2	86	4	13	2
	Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de coentros ^{1,4,7,14}	307	13	45	7	447	17	65	12	546	21	80	14
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura	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
Sexta-feira	Sopa	Sopa de grão com agrião	120	6	20	2	144	7	25	2	144	7	25	2
	Prato	Lombo de porco assado c/ batatas assadas	349	22	41	11	480	29	54	16	545	31	63	19
	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

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.

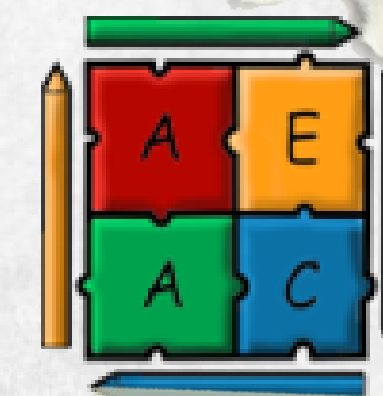
A Nutricionista

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 julho		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 ervilhas e coentros	108	5	18	2	140	7	24	2	140	7	24	2
	Prato	Saladinha de pescada com batata, cenoura e ovo cozido ^{3,4}	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	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	Bifes de frango guisados com esparguete ¹	322	15	27	16	454	21	40	23	569	26	50	29
	Hortícolas	Tomate, couve roxa e milho	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
Quarta-feira	Sopa	Sopa de acelgas	84	4	14	2	109	5	18	2	109	5	18	2
	Prato	Filetes perca no forno com arroz de tomate ⁴	234	20	24	6	373	28	36	5	434	31	44	14
	Hortícolas	Alface, cenoura e pepino	29	1	5	0	35	3	6	0	35	3	6	0
	Sobremesa	Leite creme ^{3,7} ou Fruta da época (3 variedades)	84/43	4/1	7/10	5/0	143/81	7/1	12/18	7/1	143/81	7/1	12/18	7/1
Quinta-feira	Sopa	Sopa macedónia	99	4	17	2	125	5	22	2	125	5	22	2
	Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com batatas fritas	426	22	47	16	629	33	67	22	795	40	77	29
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	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	Creme de chuchu e abóbora	71	3	0	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Paella de lulas (arroz, ervilhas, pimento, tomate, açafrão) ¹⁴	307	13	45	7	447	17	65	12	546	21	80	14
	Hortícolas	Alface, tomate 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

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 julho		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	Caldo verde	95	4	16	2	116	5	20	2	116	5	20	2
	Prato	Cubinhos de peru estufados com massa lacinhos ¹	348	23	22	19	505	33	33	26	582	37	41	30
	Hortícolas	Alface, cenoura 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 cenoura	71	2	13	1	92	3	18	1	92	3	18	1
	Prato	Salmão no forno com batatas assadas ⁴	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 verde	81	3	15	1	107	4	20	1	107	4	20	1
	Prato	Arroz de frango com salsichas e ervilhas ¹²	348	23	22	19	505	33	33	26	582	37	41	30
	Hortícolas	Alface, cenoura e pepino	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
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho francês	71	3	10	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Massada de pescada gratinada com espinafres ^{1,4,7}	299	21	26	12	415	27	37	17	499	39	44	21
	Hortícolas	Tomate, milho e couve roxa	19	2	3	0	33	3	4	1	33	3	4	1
	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 feijão com lombardo	71	3	10	2	94	5	14	2	94	5	14	2
	Prato	Vitela estufada com puré de batata ⁷	333	14	53	7	416	18	62	10	517	22	82	11
	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

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.