

## Escola Secundária de Alcácer do Sal Ementa Vegetariana

4 a 8 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A  (04)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 686kcal HC: 97g P: 21g L: 17g	VCT: 853kcal HC: 106g P: 26g L: 21g
	Prato	Massa com grão e cogumelos			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Legumes cozidos			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A  (05)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 720kcal HC: 93g P: 25g L: 22g	VCT: 834kcal HC: 112g P: 27g L: 24g
	Prato	Empadão de soja	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A  (06)	Sopa	Espinafres		VCT: 614kcal HC: 62g P: 25g L: 25g	VCT: 673kcal HC: 66g P: 28g L: 28g
	Prato	Tofu no forno com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Sobremesa/ Fruta			
Q U I N T A  (07)	Sopa	Agrião		VCT: 712kcal HC: 86g P: 21g L: 26g	VCT: 805kcal HC: 96g P: 24g L: 30g
	Prato	Stroganoff de seitan com massa laços	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A  (08)	Sopa	Legumes		VCT: 630kcal HC: 61g P: 35g L: 25g	VCT: 701kcal HC: 68g P: 38g L: 31
	Prato	Cubos de tofu com arroz de feijão			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			

A ementa pode ser alterada por motivos inerentes ao serviço

Lista de siglas: VCT (Valor Calórico Total); HC (Hidratos de Carbono); L (Lípidos); P (Proteína)

Legenda de alergénios:

Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)



## Escola Secundária de Alcácer do Sal Ementa Vegetariana

11 a 15 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A  (11)	Sopa	Juliana		VCT: 753kcal HC: 91g P: 28g L: 25g	VCT: 836kcal HC: 100g P: 32g L: 28g
	Prato	Bifes de tofu com arroz de cenoura			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A  (12)	Sopa	Espinafres		VCT: 572kcal HC: 73g P: 17g L: 19g	VCT: 630kcal HC: 79g P: 20g L: 21g
	Prato	Seitan de cebolada com batata cozida	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos			
	Sobremesa	Sobremesa/ Fruta			
Q U A R T A  (13)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 647kcal HC: 81g P: 22g L: 20g	VCT: 701kcal HC: 89g P: 24g L: 23g
	Prato	Massa primaveril	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A  (14)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 719kcal HC: 100g P: 23g L: 19g	VCT: 801kcal HC: 111g P: 25g L: 21g
	Prato	Arroz de cogumelos com grão e espinafres			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A  (15)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 524kcal HC: 57g P: 32g L: 15g	VCT: 588kcal HC: 65g P: 36g L: 17g
	Prato	Jardineira de legumes			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Sobremesa/ Fruta			
	Sobremesa	Fruta			

A ementa pode ser alterada por motivos inerentes ao serviço

Lista de siglas: VCT (Valor Calórico Total); HC (Hidratos de Carbono); L (Lípidos); P (Proteína)

Legenda de alérgenos:

Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)



## Escola Secundária de Alcácer do Sal Ementa Vegetariana

18 a 22 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A  (18)	Sopa	Nabiças		VCT: 763kcal HC: 114g P: 33g L: 13g	VCT: 832kcal HC: 125g P: 34g L: 16g
	Prato	Chili vegetariano com arroz de ervilhas			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A  (19)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 860kcal HC: 87g P: 29g L: 29g	VCT: 946kcal HC: 92g P: 32g L: 43g
	Prato	Tofu no forno com batata frita			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A  (20)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 657kcal HC: 72g P: 26g L: 23g	VCT: 744kcal HC: 80g P: 30g L: 27g
	Prato	Bolonhesa de soja	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Sobremesa/ Fruta			
Q U I N T A  (21)	Sopa	S/ SERVIÇO (Avaliação Intercalar do 1º semestre)			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
S E X T A  (22)	Sopa	S/ SERVIÇO (Avaliação Intercalar do 1º semestre)			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				

A ementa pode ser alterada por motivos inerentes ao serviço

Lista de siglas: VCT (Valor Calórico Total); HC (Hidratos de Carbono); L (Lípidos); P (Proteína)

Legenda de alergénios:

Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)



## Escola Secundária de Alcácer do Sal Ementa Vegetariana

25 a 29 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A  (25)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 593kcal HC: 97g P: 16g L: 11g	VCT: 682kcal HC: 109g P: 19g L: 14g
	Prato	Salada de grão, cogumelos e legumes com arroz branco			
	Pão	Pão de mistura			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A  (26)	Sopa	Espinafres		VCT: 671kcal HC: 75g P: 24g L: 23g	VCT: 785kcal HC: 89g P: 25g L: 29g
	Prato	Gratinado de legumes			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Legumes cozidos			
	Sobremesa	Sobremesa/ Fruta			
Q U A R T A  (27)	Sopa	Legumes		VCT: 656kcal HC: 75g P: 23g L: 23g	VCT: 743kcal HC: 83g P: 27g L: 27g
	Prato	Massa primavera	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A  (28)	Sopa	Nabiças		VCT: 673kcal HC: 88g P: 19g L: 22g	VCT: 730kcal HC: 91g P: 20g L: 26g
	Prato	<i>Stroganoff</i> de seitan com cogumelos e arroz	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A  (29)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 606kcal HC: 69g P: 31g L: 21g	VCT: 693kcal HC: 80g P: 34g L: 23g
	Prato	Rancho vegetariano			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			

A ementa pode ser alterada por motivos inerentes ao serviço

Lista de siglas: VCT (Valor Calórico Total); HC (Hidratos de Carbono); L (Lípidos); P (Proteína)

Legenda de alérgenos:

Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)

