













## Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Geral

2 a 6 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A  (02)	Sopa	Alho francês		VCT: 897kcal HC: 77g P: 49g L: 38g	VCT: 952kcal HC: 81g P: 52g L: 40g
	Prato	Salada russa	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A  (03)	Sopa	Legumes		VCT: 659kcal HC: 60g P: 48g L: 25g	VCT: 723kcal HC: 68g P: 50g L: 27g
	Prato	Lombo de porco assado com arroz de ervilhas			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A  (04)	Sopa	Camponesa		VCT: 601kcal HC: 59g P: 26g L: 25g	VCT: 660kcal HC: 63g P: 29g L: 29g
	Prato	Bacalhau com natas	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A  (05)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 622kcal HC: 73g P: 46g L: 11g	VCT: 704kcal HC: 82g P: 49g L: 15g
	Prato	Cubos de frango com legumes e massa tricolor			
	Pão	Pão de mistura			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A  (06)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 730kcal HC: 91g P: 38g L: 18g	VCT: 792kcal HC: 99g P: 41g L: 20g
	Prato	Pescada estufada com arroz de coentros			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ 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 Geral

9 a 13 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A  (09)	Sopa	Agrião		VCT: 818kcal HC: 77g P: 34g L: 38g	VCT: 948kcal HC: 86g P: 40g L: 45g
	Prato	Almôndegas com esparguete			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A  (10)	Sopa	Feijão verde		VCT: 805kcal HC: 60g P: 32g L: 44g	VCT: 868kcal HC: 64g P: 34g L: 48g
	Prato	Salmão no forno com batata cozida			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A  (11)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 695kcal HC: 72g P: 25g L: 30g	VCT: 804kcal HC: 80g P: 30g L: 36g
	Prato	Bifanas com arroz de cenoura			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A  (12)	Sopa	Camponesa		VCT: 516kcal HC: 43g P: 44g L: 19g	VCT: 559kcal HC: 47g P: 46g L: 21g
	Prato	Abrótea cozida com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Legumes cozidos			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
S E X T A  (13)	Sopa	Canja		VCT: 895kcal HC: 69g P: 41g L: 38g	VCT: 969kcal HC: 76g P: 44g L: 41g
	Prato	Frango estufado com massa tricolor			
	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 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 Geral

16 a 20 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A  (16)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 711kcal HC: 71g P: 27g L: 31g	VCT: 802kcal HC: 81g P: 30g L: 34g
	Prato	Massa gratinada com cogumelos, fiambre, salsichas e milho			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A  (17)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 796kcal HC: 87g P: 39g L: 27g	VCT: 872kcal HC: 94g P: 43g L: 31g
	Prato	Vitela estufada com arroz de cenoura			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A  (18)	Sopa	Juliana		VCT: 641kcal HC: 70g P: 36g L: 18g	VCT: 685kcal HC: 73g P: 38g L: 20g
	Prato	Medalhões de pescada com batata guisados			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U I N T A  (19)	Sopa	Legumes		VCT: 701kcal HC: 81g P: 40g L: 19g	VCT: 740kcal HC: 83g P: 44g L: 22g
	Prato	Bifes de peru com cogumelos e massa espiral			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A  (20)	Sopa	Interrupção letiva do Natal			
	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 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 Geral

23 a 27 de dezembro

		Alergénios	Informação nutricional	
			3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A  (23)	Sopa	Interrupção letiva do Natal		
	Prato			
	Pão			
	Hortícolas			
	Sobremesa			
T E R Ç A  (24)	Sopa	Interrupção letiva do Natal		
	Prato			
	Pão			
	Hortícolas			
	Sobremesa			
Q U A R T A  (25)	Sopa	FERIADO Interrupção letiva do Natal		
	Prato			
	Pão			
	Hortícolas			
	Sobremesa			
Q U I N T A  (26)	Sopa	Interrupção letiva do Natal		
	Prato			
	Pão			
	Hortícolas			
	Sobremesa			
S E X T A  (27)	Sopa	Interrupção letiva do Natal		
	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 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)

