











Escola Secundária de Alcácer do Sal Ementa Vegetariana

2 a 6 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (02)	Sopa	Alho francês		VCT: 698kcal HC: 92g P: 18g L: 20g	VCT: 744g HC: 97g P: 22g L: 32g
	Prato	Salada de feijão-frade			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (03)	Sopa	Legumes		VCT: 801kcal HC: 91g P: 35g L: 27g	VCT: 895kcal HC: 101g P: 40g L: 30g
	Prato	Tortilha de tofu e legumes no forno com arroz	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (04)	Sopa	Camponesa		VCT: 697kcal HC: 67g P: 20g L: 30g	VCT: 734kcal HC: 70g P: 21g L: 34g
	Prato	Legumes à Brás			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (05)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 644kcal HC: 70g P: 28g L: 24g	VCT: 722kcal HC: 77g P: 32g L: 27g
	Prato	Cubos de tofu com massa tricolor	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (06)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 807kcal HC: 112g P: 26g L: 20g	VCT: 892kcal HC: 125g P: 29g L: 22g
	Prato	Soja com legumes salteados e arroz de coentros			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	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

9 a 13 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (09)	Sopa	Agrião		VCT: 590kcal HC: 79g P: 19g L: 17g	VCT: 666kcal HC: 89g P: 21g L: 20g
	Prato	Seitan de cebolada com esparguete	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (10)	Sopa	Feijão verde		VCT: 598kcal HC: 61g P: 26g L: 23g	VCT: 657kcal HC: 65g P: 29g L: 26g
	Prato	Tofu no forno assado com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (11)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 829kcal HC: 114g P: 33g L: 20g	VCT: 898kcal HC: 125g P: 35g L: 23g
	Prato	Chili vegetariano 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: 671kcal HC: 70g P: 37g L: 23g	VCT: 690kcal HC: 76g P: 39g L: 24g
	Prato	Jardineira de legumes			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Sobremesa/ Fruta			
S E X T A (13)	Sopa	Espinafres		VCT: 735kcal HC: 90g P: 28g L: 20g	VCT: 823kcal HC: 100g P: 32g L: 22g
	Prato	Estufado de legumes 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 Vegetariana

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: 682kcal HC: 73g P: 23g L: 28g	VCT: 776kcal HC: 83g P: 26g L: 31g
	Prato	Massa <i>fusilli</i> com soja, cogumelos e legumes	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (17)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 698kcal HC: 97g P: 23g L: 17g	VCT: 758kcal HC: 106g P: 24g L: 19g
	Prato	Arroz de feijão com cogumelos e espinafres			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada Mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (18)	Sopa	Juliana		VCT: 666kcal HC: 71g P: 28g L: 24g	VCT: 726kcal HC: 75g P: 31g L: 27g
	Prato	Medalhões de tofu guisado com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Sobremesa/ Fruta			
Q U I N T A (19)	Sopa	Legumes		VCT: 742kcal HC: 98g P: 24g L: 21g	VCT: 796kcal HC: 106g P: 30g L: 24g
	Prato	Massa primavera	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface 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 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

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)

