

Escola Secundária de Alcácer do Sal Ementa Vegetariana

30 de dezembro a 3 de janeiro

| | | | Alergénios | Informação nutricional | |
|---|------------|----------------------|------------|------------------------|-------------|
| | | | | 3º CEB | Ensino Sec. |
| S E G U N D A (30) | Sopa | Interrupção do Natal | | | |
| | Prato | | | | |
| | Pão | | | | |
| | Hortícolas | | | | |
| | Sobremesa | | | | |
| T E R Ç A (31) | Sopa | Interrupção do Natal | | | |
| | Prato | | | | |
| | Pão | | | | |
| | Hortícolas | | | | |
| | Sobremesa | | | | |
| Q U A R T A (01) | Sopa | FERIADO | | | |
| | Prato | | | | |
| | Pão | | | | |
| | Hortícolas | | | | |
| | Sobremesa | | | | |
| Q U I N T A (02) | Sopa | Interrupção do Natal | | | |
| | Prato | | | | |
| | Pão | | | | |
| | Hortícolas | | | | |
| | Sobremesa | | | | |
| S E X T A (03) | Sopa | Interrupção 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 Vegetariana

6 a 10 de janeiro

| | | | Alergénios | Informação nutricional | |
|---|------------|--|---|--|--|
| | | | | 3º CEB | Ensino Sec. |
| S E G U N D A (06) | 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 (07) | 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 (08) | 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 (09) | 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 (10) | 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

13 a 17 de janeiro

| | | | Alergénios | Informação nutricional | |
|---|------------|---|---|--|--|
| | | | | 3º CEB | Ensino Sec. |
| S E G U N D A (13) | 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 (14) | 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 (15) | 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 (16) | Sopa | Agrião | | VCT: 746kcal HC: 86g P: 31g L: 26g | VCT: 828kcal HC: 95g P: 35g L: 29g |
| | Prato | Arroz de feijão e legumes com cubos de tofu |  | | |
| | Pão | Pão de mistura |  | | |
| | Hortícolas | Salada mista | | | |
| | Sobremesa | Clementina | | | |
| S E X T A (17) | Sopa | Alho francês | | VCT: 555kcal HC: 72g P: 15g L: 17g | VCT: 612kcal HC: 79g P: 17g L: 20g |
| | Prato | Seitan em molho de tomate com batata cozida |   | | |
| | Pão | Pão de mistura |  | | |
| | Hortícolas | Salada de alface e tomate | | | |
| | Sobremesa | Maçã | | | |

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

20 a 24 de janeiro

| | | | Alergénios | Informação nutricional | |
|---|------------|--|---|---|--|
| | | | | 3º CEB | Ensino Sec. |
| S E G U N D A (20) | 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 (21) | 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 (22) | 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 (23) | 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 (24) | 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)



Escola Secundária de Alcácer do Sal Ementa Vegetariana

27 a 31 de janeiro

| | | | Alergénios | Informação nutricional | |
|---|------------|--------------------------|---|---|--|
| | | | | 3º CEB | Ensino Sec. |
| S E G U N D A (27) | 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 (28) | Sopa | Avaliação do 1º semestre | | | |
| | Prato | | | | |
| | Pão | | | | |
| | Hortícolas | | | | |
| | Sobremesa | | | | |
| Q U A R T A (29) | Sopa | Avaliação do 1º semestre | | | |
| | Prato | | | | |
| | Pão | | | | |
| | Hortícolas | | | | |
| | Sobremesa | | | | |
| Q U I N T A (30) | Sopa | Avaliação do 1º semestre | | | |
| | Prato | | | | |
| | Pão | | | | |
| | Hortícolas | | | | |
| | Sobremesa | | | | |
| S E X T A (31) | Sopa | Avaliação 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 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)

