

## Escola Secundária de Alcácer do Sal Ementa Vegetariana

**30 de dezembro a 3 de janeiro**

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
<b>S E G U N D A  (30)</b>	Sopa	Interrupção do Natal			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
<b>T E R Ç A  (31)</b>	Sopa	Interrupção do Natal			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
<b>Q U A R T A  (01)</b>	Sopa	FERIADO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
<b>Q U I N T A  (02)</b>	Sopa	Interrupção do Natal			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
<b>S E X T A  (03)</b>	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 primaveril			
	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.
<b>S E G U N D A (27)</b>	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			
<b>T E R Ç A (28)</b>	Sopa	Avaliação do 1º semestre			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
<b>Q U A R T A (29)</b>	Sopa	Avaliação do 1º semestre			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
<b>Q U I N T A (30)</b>	Sopa	Avaliação do 1º semestre			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
<b>S E X T A (31)</b>	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)

