

## Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Geral

3 a 7 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A  (03)	Sopa	Agrião		VCT: 818kcal HC: 77g P: 34g L: 38g	VCT: 948kcal HC: 86g P: 40g L: 45g
	Prato	Hambúrguer com esparguete			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A  (04)	Sopa	Feijão verde		VCT: 805kcal HC: 60g P: 32g L: 44g	VCT: 868kcal HC: 64g P: 34g L: 48g
	Prato	Lombos de pescada no forno com batata cozida			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A  (05)	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  (06)	Sopa	Camponesa		VCT: 516kcal HC: 43g P: 44g L: 19g	VCT: 559kcal HC: 47g P: 46g L: 21g
	Prato	Maruca cozida com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Legumes cozidos			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
S E X T A  (07)	Sopa	Legumes		VCT: 895kcal HC: 69g P: 41g L: 38g	VCT: 969kcal HC: 76g P: 44g L: 41g
	Prato	Lombo de porco 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

10 a 14 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A  (10)	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, bacon, salsichas e milho			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A  (11)	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  (12)	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  (13)	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  (14)	Sopa	Nabiças		VCT: 681kcal HC: 86g P: 35g L: 17g	VCT: 742kcal HC: 94g P: 38g L: 19g
	Prato	Filetes de pescada com arroz de feijão			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface 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 Geral

17 a 21 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A  (17)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 658kcal HC: 77g P: 40g L: 17g	VCT: 820kcal HC: 89g P: 44g L: 28g
	Prato	Nuggets de frango com arroz de cenoura	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A  (18)	Sopa	Alho francês		VCT: 676kcal HC: 71g P: 41g L: 20g	VCT: 725kcal HC: 75g P: 44g L: 22g
	Prato	Jardineira de lulas			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A  (19)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 782kcal HC: 75g P: 43g L: 30g	VCT: 851kcal HC: 82g P: 46g L: 33g
	Prato	Peru estufado com massa espiral			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A  (20)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 782kcal HC: 57g P: 47g L: 39g	VCT: 899kcal HC: 68g P: 50g L: 43g
	Prato	Bacalhau à Brás	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
S E X T A  (21)	Sopa	Nabiças		VCT: 752kcal HC: 88g P: 41g L: 21g	VCT: 818kcal HC: 96g P: 44g L: 24g
	Prato	Pá de porco no forno com arroz de ervilhas			
	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

24 a 28 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (24)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 821kcal HC: 86g P: 40g L: 30g	VCT: 903kcal HC: 94g P: 45g L: 33g
	Prato	Douradinhos com esparguete	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (25)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 890kcal HC: 96g P: 49g L: 39g	VCT: 957kcal HC: 103g P: 53g L: 41g
	Prato	Vitela estufada com arroz de cenoura			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (26)	Sopa	Espinafres		VCT: 577kcal HC: 61g P: 35g L: 17g	VCT: 619kcal HC: 65g P: 37g L: 19g
	Prato	Perca no forno com batata cozida			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (27)	Sopa	Agrião		VCT: 767kcal HC: 77g P: 45g L: 27g	VCT: 848kcal HC: 84g P: 49g L: 30g
	Prato	Stroganoff com massa laços	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (28)	Sopa	Legumes		VCT: 688kcal HC: 67g P: 45g L: 26g	VCT: 767kcal HC: 79g P: 48g L: 29g
	Prato	Pescada frita com arroz de feijão	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	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)

