











## Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Vegetariana

3 a 7 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A  (03)	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  (04)	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  (05)	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  (06)	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  (07)	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

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: 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  (11)	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  (12)	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  (13)	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  (14)	Sopa	Nabiças		VCT: 677kcal HC: 94g P: 19g L: 18g	VCT: 754kcal HC: 105g P: 22g L: 20g
	Prato	Seitan com cogumelos com arroz			
	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 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

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: 635kcal HC: 71g P: 26g L: 23g	VCT: 710kcal HC: 79g P: 29g L: 27g
	Prato	Tofu no forno 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: 530kcal HC: 66g P: 15g L: 17g	VCT: 587kcal HC: 73g P: 17g L: 20g
	Prato	Seitan em molho de tomate com batata cozida	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A  (19)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 743kcal HC: 95g P: 28g L: 19g	VCT: 831kcal HC: 105g P: 33g L: 21g
	Prato	Estufado de legumes 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: 720kcal HC: 62g P: 33g L: 32g	VCT: 775kcal HC: 65g P: 33g L: 36g
	Prato	Legumes à Brás			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Sobremesa/ Fruta			
S E X T A  (21)	Sopa	Nabiças		VCT: 721kcal HC: 101g P: 24g L: 18g	VCT: 808kcal HC: 112g P: 27g L: 20g
	Prato	Rancho vegetariano			
	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

24 a 28 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A  (24)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 686kcal HC: 97g P: 21g L: 17g	VCT: 853kcal HC: 106g P: 26g L: 21g
	Prato	Massa com grão e cogumelos			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Legumes cozidos			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A  (25)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 720kcal HC: 93g P: 25g L: 22g	VCT: 834kcal HC: 112g P: 27g L: 24g
	Prato	Empadão de soja	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A  (26)	Sopa	Espinafres		VCT: 614kcal HC: 62g P: 25g L: 25g	VCT: 673kcal HC: 66g P: 28g L: 28g
	Prato	Tofu no forno com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A  (27)	Sopa	Agrião		VCT: 712kcal HC: 86g P: 21g L: 26g	VCT: 805kcal HC: 96g P: 24g L: 30g
	Prato	Stroganoff de seitan com massa laços	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A  (28)	Sopa	Legumes		VCT: 630kcal HC: 61g P: 35g L: 25g	VCT: 701kcal HC: 68g P: 38g L: 31
	Prato	Cubos de tofu com arroz de feijão			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	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)

