






## Escola Secundária de Alcácer do Sal Ementa Geral

3 a 7 de março

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A  (03)	Sopa				
	Prato	Interrupção de Carnaval			
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
T E R Ç A  (04)	Sopa				
	Prato	Interrupção de Carnaval			
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
Q U A R T A  (05)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 616kcal HC: 66g P: 39g L: 18g	VCT:681 HC: 73g P: 43g L: 21g
	Prato	<i>Nuggets</i> no forno com massa espiral			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A  (06)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 594kcal HC: 64g P: 37g L: 17g	VCT: 655kcal HC: 71g P: 40g L: 19g
	Prato	Arroz de peixe com coentros			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A  (07)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 653kcal HC: 46g P: 48g L: 29g	VCT: 718kcal HC: 50g P: 52g L: 33g
	Prato	Jardineira de vitela			
	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 alérgénios:

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 março

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A  (10)	Sopa	Nabiças		VCT: 677kcal HC: 83g P: 36g L: 18g	VCT: 738kcal HC: 90g P: 38g L: 21g
	Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A  (11)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 898kcal HC: 86g P: 49g L: 34g	VCT: 971kcal HC: 92g P: 52g L: 39g
	Prato	Pá de porco assado no forno com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A  (12)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 594kcal HC: 64g P: 37g L: 17g	VCT: 655kcal HC: 71g P: 40g L: 19g
	Prato	Massinha de peixe	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U I N T A  (13)	Sopa	Agrião		VCT: 922kcal HC: 93g P: 52g L: 33g	VCT: 989kcal HC: 100g P: 55g L: 36g
	Prato	Arroz de pato			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Clementina			
S E X T A  (14)	Sopa	Alho francês		VCT: 628kcal HC: 64g P: 34g L: 22g	VCT: 974kcal HC: 68g P: 36g L: 24g
	Prato	Lombos de pescada em molho de tomate com puré de batata	 		
	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 Geral

17 a 21 de março

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A  (17)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 756kcal HC: 94g P: 23g L: 28g	VCT: 869kcal HC: 102g P: 29g L: 34g
	Prato	Ovos mexidos com arroz branco	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A  (18)	Sopa	Espinafres		VCT: 460kcal HC: 47g P: 29g L: 13g	VCT: 607kcal HC: 59g P: 41g L: 19g
	Prato	Maruca assada no forno com batata cozida			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Legumes cozidos			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U A R T A  (19)	Sopa	Legumes		VCT: 687kcal HC: 67g P: 36g L: 26g	VCT: 748kcal HC: 74g P: 38g L: 29g
	Prato	Vitela estufada com esparguete			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A  (20)	Sopa	Nabiças		VCT: 682kcal HC: 78g P: 37g L: 17g	VCT: 729kcal HC: 89g P: 40g L: 20
	Prato	Solha frita com arroz feijão	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A  (21)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 560kcal HC: 40g P: 39g L: 27g	VCT: 707kcal HC: 49g P: 45g L: 33g
	Prato	Perna de peru no forno com batata			
	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 Geral

24 a 28 de março

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A  (24)	Sopa	Alho francês		VCT: 897kcal HC: 77g P: 49g L: 38g	VCT: 952kcal HC: 81g P: 52g L: 40g
	Prato	Salada russa	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A  (25)	Sopa	Legumes		VCT: 659kcal HC: 60g P: 48g L: 25g	VCT: 723kcal HC: 68g P: 50g L: 27g
	Prato	Lombo de porco assado com arroz de ervilhas			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A  (26)	Sopa	Camponesa		VCT: 601kcal HC: 59g P: 26g L: 25g	VCT: 660kcal HC: 63g P: 29g L: 29g
	Prato	Bacalhau com natas	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A  (27)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 622kcal HC: 73g P: 46g L: 11g	VCT: 704kcal HC: 82g P: 49g L: 15g
	Prato	Cubos de frango com legumes e massa tricolor			
	Pão	Pão de mistura			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A  (28)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 730kcal HC: 91g P: 38g L: 18g	VCT: 792kcal HC: 99g P: 41g L: 20g
	Prato	Pescada estufada com arroz de coentros			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	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)

