

# Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Geral



1 a 3 de outubro

|                                        |            |                                               | Alergénios                                                                                                                                                                 | Informação nutricional                      |                                             |
|----------------------------------------|------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                                        |            |                                               |                                                                                                                                                                            | 3º CEB                                      | Ensino Sec.                                 |
| S<br>E<br>G<br>U<br>N<br>D<br>A        | Sopa       |                                               |                                                                                                                                                                            |                                             |                                             |
|                                        | Prato      |                                               |                                                                                                                                                                            |                                             |                                             |
|                                        | Pão        |                                               |                                                                                                                                                                            |                                             |                                             |
|                                        | Hortícolas |                                               |                                                                                                                                                                            |                                             |                                             |
|                                        | Sobremesa  |                                               |                                                                                                                                                                            |                                             |                                             |
| T<br>E<br>R<br>Ç<br>A                  | Sopa       |                                               |                                                                                                                                                                            |                                             |                                             |
|                                        | Prato      |                                               |                                                                                                                                                                            |                                             |                                             |
|                                        | Pão        |                                               |                                                                                                                                                                            |                                             |                                             |
|                                        | Hortícolas |                                               |                                                                                                                                                                            |                                             |                                             |
|                                        | Sobremesa  |                                               |                                                                                                                                                                            |                                             |                                             |
| Q<br>U<br>A<br>R<br>T<br>A<br><br>(01) | Sopa       | Legumes                                       |                                                                                                                                                                            | VCT: 687kcal<br>HC: 67g<br>P: 36g<br>L: 26g | VCT: 748kcal<br>HC: 74g<br>P: 38g<br>L: 29g |
|                                        | Prato      | Esparguete à bolonhesa                        |       |                                             |                                             |
|                                        | Pão        | Pão de mistura                                |                                                                                          |                                             |                                             |
|                                        | Hortícolas | Salada de alface e cenoura                    |                                                                                                                                                                            |                                             |                                             |
|                                        | Sobremesa  | Fruta                                         |                                                                                                                                                                            |                                             |                                             |
| Q<br>U<br>I<br>N<br>T<br>A<br><br>(02) | Sopa       | Alho francês                                  |                                                                                                                                                                            | VCT: 825kcal<br>HC: 75g<br>P: 38g<br>L: 36g | VCT: 942kcal<br>HC: 86g<br>P: 39g<br>L: 43g |
|                                        | Prato      | Bacalhau à Brás                               |   |                                             |                                             |
|                                        | Pão        | Pão de mistura                                |                                                                                        |                                             |                                             |
|                                        | Hortícolas | Salada mista                                  |                                                                                                                                                                            |                                             |                                             |
|                                        | Sobremesa  | Fruta                                         |                                                                                                                                                                            |                                             |                                             |
| S<br>E<br>X<br>T<br>A<br><br>(03)      | Sopa       | Feijão-verde                                  |                                                                                                                                                                            | VCT: 669kcal<br>HC: 77g<br>P: 39g<br>L: 18g | VCT: 732kcal<br>HC: 85g<br>P: 42g<br>L: 20g |
|                                        | Prato      | Bifes de peru grelhados com arroz de ervilhas |                                                                                                                                                                            |                                             |                                             |
|                                        | 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 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

6 a 10 de outubro

|                                             |            |                                                         | Alergénios                                                                                                                                                                 | Informação nutricional                      |                                             |
|---------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                                             |            |                                                         |                                                                                                                                                                            | 3º CEB                                      | Ensino Sec.                                 |
| S<br>E<br>G<br>U<br>N<br>D<br>A<br><br>(06) | Sopa       | Nabiças                                                 |                                                                                                                                                                            | VCT: 677kcal<br>HC: 83g<br>P: 36g<br>L: 18g | VCT: 738kcal<br>HC: 90g<br>P: 38g<br>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<br>E<br>R<br>Ç<br>A<br><br>(07)           | Sopa       | Canja                                                   |                                                                                          | VCT: 872kcal<br>HC: 62g<br>P: 43g<br>L: 37g | VCT: 969kcal<br>HC: 76g<br>P: 44g<br>L: 41g |
|                                             | Prato      | Frango estufado com massa tricolor                      |                                                                                          |                                             |                                             |
|                                             | Pão        | Pão de mistura                                          |                                                                                          |                                             |                                             |
|                                             | Hortícolas | Salada de alface e cenoura ralada                       |                                                                                                                                                                            |                                             |                                             |
|                                             | Sobremesa  | Fruta                                                   |                                                                                                                                                                            |                                             |                                             |
| Q<br>U<br>A<br>R<br>T<br>A<br><br>(08)      | Sopa       | Alho francês                                            |                                                                                                                                                                            | VCT: 628kcal<br>HC: 64g<br>P: 34g<br>L: 22g | VCT: 974kcal<br>HC: 68g<br>P: 36g<br>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  | Sobremesa doce/ logurte/ Fruta                          |                                                                                                                                                                            |                                             |                                             |
| Q<br>U<br>I<br>N<br>T<br>A<br><br>(09)      | Sopa       | Legumes                                                 |                                                                                                                                                                            | VCT: 777kcal<br>HC: 67g<br>P: 43g<br>L: 32g | VCT: 859kcal<br>HC: 75g<br>P: 47g<br>L: 35g |
|                                             | Prato      | Rancho                                                  |                                                                                        |                                             |                                             |
|                                             | Pão        | Pão de mistura                                          |                                                                                        |                                             |                                             |
|                                             | Hortícolas | Salada de alface e tomate                               |                                                                                                                                                                            |                                             |                                             |
|                                             | Sobremesa  | Fruta                                                   |                                                                                                                                                                            |                                             |                                             |
| S<br>E<br>X<br>T<br>A<br><br>(10)           | Sopa       | Creme de ervilhas e cenoura                             |                                                                                                                                                                            | VCT: 676kcal<br>HC: 82g<br>P: 38g<br>L: 17g | VCT: 719kcal<br>HC: 86g<br>P: 41g<br>L: 19g |
|                                             | Prato      | Maruca assada no forno com batata                       |                                                                                        |                                             |                                             |
|                                             | Pão        | Pão de mistura                                          |                                                                                        |                                             |                                             |
|                                             | Hortícolas | Legumes cozidos                                         |                                                                                                                                                                            |                                             |                                             |
|                                             | 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

13 a 17 de outubro

|                                             |            |                                                 | Alergénios                                                                                                                                                                                                                                                 | Informação nutricional                      |                                             |
|---------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                                             |            |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                            | 3º CEB                                      | Ensino Sec.                                 |
| S<br>E<br>G<br>U<br>N<br>D<br>A<br><br>(13) | Sopa       | Camponesa                                       |                                                                                                                                                                                                                                                            | VCT: 693kcal<br>HC: 69g<br>P: 37g<br>L: 26g | VCT: 935kcal<br>HC: 84g<br>P: 40g<br>L: 44g |
|                                             | Prato      | Almôndegas com esparguete                       |    |                                             |                                             |
|                                             | Pão        | Pão de mistura                                  |                                                                                                                                                                          |                                             |                                             |
|                                             | Hortícolas | Salada de alface e tomate                       |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                             |                                             |
|                                             | Sobremesa  | Fruta                                           |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                             |                                             |
| T<br>E<br>R<br>Ç<br>A<br><br>(14)           | Sopa       | Agrião                                          |                                                                                                                                                                                                                                                            | VCT: 516kcal<br>HC: 43g<br>P: 35g<br>L: 19g | VCT: 612kcal<br>HC: 64g<br>P: 37g<br>L: 20g |
|                                             | Prato      | Abrótea cozida com batata                       |                                                                                                                                                                          |                                             |                                             |
|                                             | Pão        | Pão de mistura                                  |                                                                                                                                                                          |                                             |                                             |
|                                             | Hortícolas | Legumes cozidos                                 |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                             |                                             |
|                                             | Sobremesa  | Sobremesa doce/ logurte/ Fruta                  |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                             |                                             |
| Q<br>U<br>A<br>R<br>T<br>A<br><br>(15)      | Sopa       | Grão com nabiças                                |                                                                                                                                                                                                                                                            | VCT: 782kcal<br>HC: 75g<br>P: 43g<br>L: 30g | VCT: 851kcal<br>HC: 82g<br>P: 46g<br>L: 33g |
|                                             | Prato      | Perna de peru estufada com massa espiral        |                                                                                                                                                                        |                                             |                                             |
|                                             | Pão        | Pão de mistura                                  |                                                                                                                                                                        |                                             |                                             |
|                                             | Hortícolas | Salada de alface e tomate                       |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                             |                                             |
|                                             | Sobremesa  | Fruta                                           |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                             |                                             |
| Q<br>U<br>I<br>N<br>T<br>A<br><br>(16)      | Sopa       | Feijão-verde                                    |                                                                                                                                                                                                                                                            | VCT: 681kcal<br>HC: 86g<br>P: 35g<br>L: 17g | VCT: 747kcal<br>HC: 96g<br>P: 37g<br>L: 19g |
|                                             | Prato      | Filetes de pescada no forno com arroz de tomate |                                                                                                                                                                        |                                             |                                             |
|                                             | Pão        | Pão de mistura                                  |                                                                                                                                                                        |                                             |                                             |
|                                             | Hortícolas | Salada de alface e cenoura                      |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                             |                                             |
|                                             | Sobremesa  | Fruta                                           |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                             |                                             |
| S<br>E<br>X<br>T<br>A<br><br>(17)           | Sopa       | Creme de cenoura                                |                                                                                                                                                                                                                                                            | VCT: 792kcal<br>HC: 71g<br>P: 45g<br>L: 29g | VCT: 971kcal<br>HC: 92g<br>P: 52g<br>L: 39g |
|                                             | Prato      | Frango assado no forno com batata               |                                                                                                                                                                        |                                             |                                             |
|                                             | Pão        | Pão de mistura                                  |                                                                                                                                                                        |                                             |                                             |
|                                             | Hortícolas | Salada mista                                    |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                             |                                             |
|                                             | 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

20 a 24 de outubro

|                                         |            |                                        | Alergénios                                                                                                                                                           | Informação nutricional                      |                                              |
|-----------------------------------------|------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|
|                                         |            |                                        |                                                                                                                                                                      | 3º CEB                                      | Ensino Sec.                                  |
| S<br>E<br>G<br>U<br>N<br>D<br>A<br>(20) | Sopa       | Alho francês                           |                                                                                                                                                                      | VCT: 897kcal<br>HC: 77g<br>P: 49g<br>L: 37g | VCT: 952kcal<br>HC: 81g<br>P: 52g<br>L: 40g  |
|                                         | Prato      | Salada russa                           |                                                                                     |                                             |                                              |
|                                         | Pão        | Pão de mistura                         |                                                                                     |                                             |                                              |
|                                         | Hortícolas | Salada mista                           |                                                                                                                                                                      |                                             |                                              |
|                                         | Sobremesa  | Fruta                                  |                                                                                                                                                                      |                                             |                                              |
| T<br>E<br>R<br>Ç<br>A<br>(21)           | Sopa       | Feijão com espinafres                  |                                                                                                                                                                      | VCT: 884kcal<br>HC: 91g<br>P: 47g<br>L: 38g | VCT: 957kcal<br>HC: 103g<br>P: 53g<br>L: 41g |
|                                         | Prato      | Empadão de carne                       |   |                                             |                                              |
|                                         | Pão        | Pão de mistura                         |                                                                                     |                                             |                                              |
|                                         | Hortícolas | Salada de alface e tomate              |                                                                                                                                                                      |                                             |                                              |
|                                         | Sobremesa  | Fruta                                  |                                                                                                                                                                      |                                             |                                              |
| Q<br>U<br>A<br>R<br>T<br>A<br>(22)      | Sopa       | Legumes                                |                                                                                                                                                                      | VCT: 710kcal<br>HC: 78g<br>P: 43g<br>L: 18g | VCT: 759kcal<br>HC: 82g<br>P: 46g<br>L: 21g  |
|                                         | Prato      | Jardineira de lulas                    |                                                                                   |                                             |                                              |
|                                         | Pão        | Pão de mistura                         |                                                                                   |                                             |                                              |
|                                         | Hortícolas | Salada mista                           |                                                                                                                                                                      |                                             |                                              |
|                                         | Sobremesa  | Fruta                                  |                                                                                                                                                                      |                                             |                                              |
| Q<br>U<br>I<br>N<br>T<br>A<br>(23)      | Sopa       | Feijão-verde                           |                                                                                                                                                                      | VCT: 678kcal<br>HC: 66g<br>P: 38g<br>L: 18g | VCT: 762kcal<br>HC: 91g<br>P: 45g<br>L: 20g  |
|                                         | Prato      | Bifes de frango com massa espiral      |                                                                                   |                                             |                                              |
|                                         | Pão        | Pão de mistura                         |                                                                                   |                                             |                                              |
|                                         | Hortícolas | Salada de alface e tomate              |                                                                                                                                                                      |                                             |                                              |
|                                         | Sobremesa  | Fruta                                  |                                                                                                                                                                      |                                             |                                              |
| S<br>E<br>X<br>T<br>A<br>(24)           | Sopa       | Creme de abóbora                       |                                                                                                                                                                      | VCT: 730kcal<br>HC: 86g<br>P: 38g<br>L: 18g | VCT: 792kcal<br>HC: 99g<br>P: 41g<br>L: 20g  |
|                                         | Prato      | Pescada estufada com arroz de coentros |                                                                                   |                                             |                                              |
|                                         | 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 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

27 a 31 de outubro

|                                             |            |                                                           | Alergénios                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Informação nutricional                      |                                             |
|---------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                                             |            |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3º CEB                                      | Ensino Sec.                                 |
| S<br>E<br>G<br>U<br>N<br>D<br>A<br><br>(27) | Sopa       | Creme de abóbora                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | VCT: 711kcal<br>HC: 71g<br>P: 27g<br>L: 31g | VCT: 802kcal<br>HC: 81g<br>P: 30g<br>L: 34g |
|                                             | Prato      | Massa gratinada com cogumelos, fiambre, salsichas e milho |     |                                             |                                             |
|                                             | Pão        | Pão de mistura                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                             |                                             |
|                                             | Hortícolas | Salada de alface e tomate                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                             |                                             |
|                                             | Sobremesa  | Fruta                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                             |                                             |
| T<br>E<br>R<br>Ç<br>A<br><br>(28)           | Sopa       | Juliana                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | VCT: 688kcal<br>HC: 67g<br>P: 45g<br>L: 26g | VCT: 767kcal<br>HC: 79g<br>P: 48g<br>L: 29g |
|                                             | Prato      | Pescada frita com arroz de feijão                         |                                                                                                                                                                           |                                             |                                             |
|                                             | Pão        | Pão de mistura                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                             |                                             |
|                                             | Hortícolas | Salada de alface e tomate                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                             |                                             |
|                                             | Sobremesa  | Fruta                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                             |                                             |
| Q<br>U<br>A<br>R<br>T<br>A<br><br>(29)      | Sopa       | Creme de cenoura e ervilhas                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | VCT: 796kcal<br>HC: 87g<br>P: 39g<br>L: 27g | VCT: 872kcal<br>HC: 94g<br>P: 43g<br>L: 31g |
|                                             | Prato      | Vitela estufada com esparguete                            |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                             |                                             |
|                                             | Pão        | Pão de mistura                                            |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                             |                                             |
|                                             | Hortícolas | Salada mista                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                             |                                             |
|                                             | Sobremesa  | Fruta                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                             |                                             |
| Q<br>U<br>I<br>N<br>T<br>A<br><br>(30)      | Sopa       | Feijão verde                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | VCT: 805kcal<br>HC: 57g<br>P: 39g<br>L: 44g | VCT: 866kcal<br>HC: 65g<br>P: 42g<br>L: 49g |
|                                             | Prato      | Salmão grelhado com batata cozida                         |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                             |                                             |
|                                             | Pão        | Pão de mistura                                            |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                             |                                             |
|                                             | Hortícolas | Salada de alface e cenoura                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                             |                                             |
|                                             | Sobremesa  | Sobremesa doce/ logurte/ Fruta                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                             |                                             |
| S<br>E<br>X<br>T<br>A<br><br>(31)           | Sopa       | Espinafres                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | VCT: 667kcal<br>HC: 68g<br>P: 43g<br>L: 18g | VCT: 718kcal<br>HC: 71g<br>P: 47g<br>L: 21g |
|                                             | Prato      | Tiras de frango estufadas com legumes e arroz branco      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                             |                                             |
|                                             | 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)

