

Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Vegetariana

1 a 3 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A	Sopa				
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
T E R Ç A	Sopa				
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
Q U A R T A (01)	Sopa	Legumes		VCT: 656kcal HC: 75g P: 23g L: 23g	VCT: 743kcal HC: 83g P: 27g L: 27g
	Prato	Massa primavera	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (02)	Sopa	Alho-francês		VCT: 763kcal HC: 60g P: 23g L: 31g	VCT: 818kcal HC: 83g P: 24g L: 35g
	Prato	Legumes à brás			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (03)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 746kcal HC: 91g P: 22g L: 20g	VCT: 831kcal HC: 120g P: 25g L: 22g
	Prato	Arroz de ervilhas com soja			
	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 Vegetariana

6 a 10 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (06)	Sopa	Nabiças		VCT: 789kcal HC: 92g P: 34g L: 26g	VCT: 883kcal HC: 102g P: 38g L: 30g
	Prato	Tortilha de tofu e legumes no forno com arroz			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (07)	Sopa	Agrião		VCT: 724kcal HC: 84g P: 30g L: 19g	VCT: 812kcal HC: 98g P: 34g L: 21g
	Prato	Estufado de legumes com massa tricolor			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (08)	Sopa	Alho francês		VCT: 528kcal HC: 66g P: 16g L: 17g	VCT: 587kcal HC: 73g P: 17g L: 20g
	Prato	Seitan em molho de tomate com batata	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta/ logurte vegetal			
Q U I N T A (09)	Sopa	Legumes		VCT: 685kcal HC: 88g P: 23g L: 19g	VCT: 774kcal HC: 103g P: 25g L: 21g
	Prato	Rancho vegetariano	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (10)	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura		VCT: 672kcal HC: 77g P: 21g L: 16g	VCT: 785kcal HC: 89g P: 25g L: 29g
	Prato	Gratinado de legumes			
	Pão	Pão de mistura			
	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 Vegetariana

13 a 17 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (13)	Sopa	Camponesa		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 (14)	Sopa	Agrião		VCT: 655kcal HC: 77g P: 25g L: 19g	VCT: 718kcal HC: 83g P: 28g L: 21g
	Prato	Jardineira de legumes			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta / logurte vegetal			
Q U A R T A (15)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 703kcal HC: 82g P: 22g L: 26g	VCT: 776kcal HC: 83g P: 26g L: 31g
	Prato	Massa com soja, cogumelos e legumes	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (16)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 724kcal HC: 90g P: 27g L: 23g	VCT: 799kcal HC: 98g P: 30g L: 27g
	Prato	Tofu no forno com arroz de tomate			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (17)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 599kcal HC: 83g P: 16g L: 17g	VCT: 657kcal HC: 88g P: 18g L: 20g
	Prato	Seitan 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 Vegetariana

20 a 24 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (20)	Sopa	Alho francês		VCT: 698kcal HC: 92g P: 27g L: 19g	VCT: 744g HC: 97g P: 22g L: 32g
	Prato	Salada de feijão frade			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (21)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 687kcal HC: 85g P: 25g L: 22g	VCT: 834kcal HC: 112g P: 27g L: 24g
	Prato	Empadão de soja			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (22)	Sopa	Legumes		VCT: 748kcal HC: 92g P: 27g L: 20g	VCT: 811kcal HC: 99g P: 34g L: 22g
	Prato	Jardineira de legumes			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (23)	Sopa	Feijão verde		VCT: 742kcal HC: 98g P: 24g L: 21g	VCT: 782kcal HC: 103g P: 26g L: 22g
	Prato	Massa primavera	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (24)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 751kcal HC: 92g P: 29g L: 10g	VCT: 831kcal HC: 105g P: 33g L: 21g
	Prato	Estufado de legumes 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 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 outubro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (27)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 682kcal HC: 73g P: 23g L: 27g	VCT: 776kcal HC: 83g P: 26g L: 31g
	Prato	Massa com soja, cogumelos e legumes	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (28)	Sopa	Juliana		VCT: 663kcal HC: 85g P: 23g L: 18g	VCT: 801kcal HC: 111g P: 25g L: 21g
	Prato	Arroz de feijão com espinafres			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (29)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 762kcal HC: 97g P: 25g L: 20g	VCT: 837kcal HC: 107g P: 28g L: 21g
	Prato	Rancho vegetariano	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (30)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 607kcal HC: 79g P: 19g L: 17g	VCT: 679kcal HC: 87g P: 22g L: 21g
	Prato	Salada de grão com cogumelos e batata cozida			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	logurte vegetal/ Fruta			
S E X T A (31)	Sopa	Espinafres		VCT: 649kcal HC: 89g P: 20g L: 17g	VCT: 671kcal HC: 99g P: 23g L: 20g
	Prato	Seitan de cebolada com arroz	 		
	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)

