

Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Geral

1 a 5 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
SEGUNDA (01)	Sopa	FERIADO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
TERÇA (02)	Sopa	Camponesa		VCT: 693kcal HC: 69g P: 37g L: 26g	VCT: 935kcal HC: 84g P: 40g L: 44g
	Prato	Almôndegas com esparguete			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
QUARTA (03)	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 arroz de ervilhas			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
QUINTA (04)	Sopa	Legumes		VCT: 777kcal HC: 67g P: 43g L: 32g	VCT: 859kcal HC: 75g P: 47g L: 35g
	Prato	Rancho			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
SEXTA (05)	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura		VCT: 676kcal HC: 82g P: 38g L: 17g	VCT: 719kcal HC: 86g P: 41g L: 19g
	Prato	Peixe-espada grelhado com batata cozida			
	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 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 Geral

8 a 12 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
SEGUNDA (08)	Sopa	FERIADO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
TERÇA (09)	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			
QUARTA (10)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 782kcal HC: 75g P: 43g L: 30g	VCT: 851kcal HC: 82g P: 46g L: 33g
	Prato	Lombo de porco assado com massa laços			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
QUINTA (11)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 681kcal HC: 86g P: 35g L: 17g	VCT: 747kcal HC: 96g P: 37g L: 19g
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
SEXTA (12)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 792kcal HC: 71g P: 45g L: 29g	VCT: 971kcal HC: 92g P: 52g L: 39g
	Prato	Frango assado no forno com puré de 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 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 Geral

15 a 19 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (15)	Sopa	Alho francês		VCT: 897kcal HC: 77g P: 49g L: 37g	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 (16)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 884kcal HC: 91g P: 47g L: 38g	VCT: 957kcal HC: 103g P: 53g L: 41g
	Prato	Empadão de carne			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (17)	Sopa	Legumes		VCT: 710kcal HC: 78g P: 43g L: 18g	VCT: 759kcal HC: 82g P: 46g L: 21g
	Prato	Jardineira de lulas			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta/ Sobremesa doce/ iogurte			
Q U I N T A (18)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 678kcal HC: 66g P: 38g L: 18g	VCT: 762kcal HC: 91g P: 45g L: 20g
	Prato	Perna de peru estufada com massa espiral			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (19)	Sopa	S/ Serviço Interrupção de Natal			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				

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 Geral

22 a 26 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (22)	Sopa	S/ Serviço Interrupção de Natal			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
T E R Ç A (23)	Sopa	S/ Serviço Interrupção de Natal			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
Q U A R T A (24)	Sopa	S/ Serviço Interrupção de Natal			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
Q U I N T A (25)	Sopa	FERIADO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
S E X T A (26)	Sopa	S/ Serviço Interrupção de Natal			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				

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 Geral

29 de dezembro a 2 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (29)	Sopa	S/ Serviço Interrupção de Natal			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
T E R Ç A (30)	Sopa	S/ Serviço Interrupção de Natal			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
Q U A R T A (31)	Sopa	S/ Serviço Interrupção de Natal			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
Q U I N T A (01)	Sopa	FERIADO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
S E X T A (02)	Sopa	S/ Serviço Interrupção de Natal			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				

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)

