

Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Vegetariana

1 a 5 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (01)	Sopa	FERIADO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
T E R Ç A (02)	Sopa	Camponesa		VCT: 590kcal HC: 79g P: 19g L: 17g	VCT: 666kcal HC: 89g P: 21g L: 20g
	Prato	Bolonhesa de soja			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (03)	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/ iogurte vegetal			
Q U I N T A (04)	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 (05)	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 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

8 a 12 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (08)	Sopa	FERIADO		VCT: 789kcal HC: 92g P: 34g L: 26g	VCT: 883kcal HC: 102g P: 38g L: 30g
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
T E R Ç A (09)	Sopa	Nabiças		VCT: 703kcal HC: 82g P: 22g L: 26g	VCT: 776kcal HC: 83g P: 26g L: 31g
	Prato	Tortilha de tofu e legumes no forno com arroz			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (10)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 724kcal HC: 90g P: 27g L: 23g	VCT: 799kcal HC: 98g P: 30g L: 27g
	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 (11)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 599kcal HC: 83g P: 16g L: 17g	VCT: 657kcal HC: 88g P: 18g L: 20g
	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 (12)	Sopa	Creme de cenoura		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 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

15 a 19 de dezembro

			Alergénios	Informação nutricional	
		3º CEB		Ensino Sec.	
S E G U N D A (15)	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 (16)	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 (17)	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 (18)	Sopa	Feijão verde		VCT: 742kcal HC: 98g P: 24g L: 21g	VCT: 782kcal HC: 103g P: 26g L: 22g
	Prato	Massa primaveril			
	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 Vegetariana

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 Vegetariana

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)

