

Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Geral

5 a 9 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
		3º CEB		Ensino Sec.	
S E G U N D A (05)	Sopa	Juliana		VCT: 736kcal HC: 90g P: 31g L: 11g	VCT: 797kcal HC: 98g P: 45g L: 19g
	Prato	Hambúrguer grelhado com arroz de cenoura			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (06)	Sopa	Espinafres		VCT: 693kcal HC: 61g P: 45g L: 25g	VCT: 736 HC: 65g P: 48g L: 28g
	Prato	Maruca cozida com batata e ovo			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U A R T A (07)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 637kcal HC: 72g P: 48g L: 12g	VCT: 719kcal HC: 81g P: 51g L: 16g
	Prato	Cubos de frango com legumes e massa tricolor			
	Pão	Pão de mistura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (08)	Sopa	Alho francês		VCT: 686kcal HC: 90g P: 35g L: 18g	VCT: 742kcal HC: 94g P: 38g L: 19g
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (09)	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 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

12 a 16 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
		3º CEB		Ensino Sec.	
S E G U N D A (12)	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 (13)	Sopa	Espinafres		VCT: 600kcal HC: 55g P: 32g L: 25g	VCT: 739kcal HC: 59g P: 43g L: 32g
	Prato	Perna de peru no forno com puré de batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (14)	Sopa	Legumes		VCT: 623kcal HC: 71g P: 35g L: 17g	VCT: 684kcal HC: 78g P: 43g L: 31g
	Prato	Massinha de peixe			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ iogurte/ Fruta			
Q U I N T A (15)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 703kcal HC: 74g P: 41g L: 22g	VCT: 734kcal HC: 78g P: 43g L: 24g
	Prato	Lombo de porco assado com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (16)	Sopa	Alho francês		VCT: 655kcal HC: 76g P: 37g L: 18g	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			

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

19 a 23 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
		3º CEB		Ensino Sec.	
S E G U N D A (19)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 658kcal HC: 77g P: 40g L: 17g	VCT: 820kcal HC: 89g P: 44G L: 28g
	Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de cenoura			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (20)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 518kcal HC: 44g P: 45g L: 19g	VCT: 619kcal HC: 65g P: 37g L: 19g
	Prato	Perca no forno com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U A R T A (21)	Sopa	Legumes		VCT: 687kcal HC: 67g P: 36g L: 26g	VCT: 748kcal HC: 74g P: 38g L: 29g
	Prato	Esparguete à bolonhesa			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (22)	Sopa	Alho francês		VCT: 825kcal HC: 75g P: 38g L: 36g	VCT: 942kcal HC: 86g P: 39g L: 43g
	Prato	Bacalhau à Brás			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (23)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 669kcal HC: 77g P: 39g L: 18g	VCT: 732kcal HC: 85g P: 42g 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 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

26 a 30 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
		3º CEB		Ensino Sec.	
SEGUNDA (26)	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			
TERÇA (27)	Sopa	Canja		VCT: 872kcal HC: 62g P: 43g L: 37g	VCT: 969kcal HC: 76g P: 44g L: 41g
	Prato	Frango estufado com massa tricolor			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada			
	Sobremesa	Fruta			
QUARTA (28)	Sopa	S/ Serviço Avaliação do 1º semestre			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
QUINTA (29)	Sopa	S/ Serviço Avaliação do 1º semestre			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
Sexta (30)	Sopa	S/ Serviço Avaliação do 1º semestre			
	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)

