

Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Vegetariana

5 a 9 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
		3º CEB		Ensino Sec.	
SEGUNDA (05)	Sopa	Juliana		VCT: 774kcal HC: 92g P: 30g L: 25g	VCT: 836kcal HC: 100g P: 32g L: 28g
	Prato	Tofu com arroz de cenoura			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
TERÇA (06)	Sopa	Espinafres		VCT: 572kcal HC: 73g P: 17g L: 19g	VCT: 630kcal HC: 79g P: 20g L: 21g
	Prato	Seitan de cebolada com batata cozida			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos			
	Sobremesa	Fruta/ iogurte vegetal			
QUARTA (07)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 673kcal HC: 82g P: 26g L: 20g	VCT: 727kcal HC: 90g P: 28g L: 23g
	Prato	Massa primaveril			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
QUINTA (08)	Sopa	Alho francês		VCT: 703kcal HC: 95g P: 23g L: 18g	VCT: 832kcal HC: 97g P: 34g L: 28g
	Prato	Arroz de feijão com espinafres			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
SEXTA (09)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 584kcal HC: 77g P: 22g L: 13g	VCT: 647kcal HC: 83g P: 25g L: 15g
	Prato	Jardineira 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

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: 924kcal HC: 114g P: 39g L: 21g	VCT: 993kcal HC: 142g P: 41g L: 24g
	Prato	Chili vegetariano com arroz branco			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (13)	Sopa	Espinafres		VCT: 589kcal HC: 56g P: 25g L: 25g	VCT: 648kcal HC: 60g P: 28g L: 28g
	Prato	Tofu assado no forno com batatas fritas			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (14)	Sopa	Legumes		VCT: 657kcal HC: 72g P: 26g L: 23g	VCT: 744kcal HC: 80g P: 30g L: 27g
	Prato	Bolonhesa de soja			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Iogurte vegetal/ Fruta			
Q U I N T A (15)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 608kcal HC: 77g P: 21g L: 18g	VCT: 654kcal HC: 92g P: 22g L: 19g
	Prato	Salada de feijão frade			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (16)	Sopa	Alho francês		VCT: 626kcal HC: 83g P: 20g L: 17g	VCT: 703kcal HC: 94g P: 24g L: 19g
	Prato	Seitan com arroz de 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 Vegetariana

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: 593kcal HC: 97g P: 16g L: 11g	VCT: 682kcal HC: 109g P: 19g L: 14g
	Prato	Salada de grão, cogumelos e legumes com arroz de cenoura			
	Pão	Pão de mistura			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (20)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 671kcal HC: 75g P: 24g L: 23g	VCT: 785kcal HC: 89g P: 25g L: 29g
	Prato	Gratinado de legumes			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta/ iogurte vegetal			
Q U A R T A (21)	Sopa	Legumes		VCT: 656kcal HC: 75g P: 23g L: 23g	VCT: 743kcal HC: 83g P: 27g L: 27g
	Prato	Massa primaveril			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (22)	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 (23)	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 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

26 a 30 de janeiro

			Alergénios	Informação nutricional	
		3º CEB		Ensino Sec.	
SEGUNDA (26)	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			
TERÇA (27)	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			
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				
	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)

