










Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Vegetariana

5 a 9 de janeiro

| | | | Alergénios | Informação nutricional | |
|---|------------|--------------------------------------|---|---|--|
| | | | | 3º CEB | Ensino Sec. |
| S E G U N D A (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 | | | |
| T E R Ç A (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/ logurte vegetal | | | |
| Q U A R T A (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 primavera |   | | |
| | Pão | Pão de mistura |  | | |
| | Hortícolas | Salada de alface e tomate | | | |
| | Sobremesa | Fruta | | | |
| Q U I N T A (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 | | | |
| S E X T A (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 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

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 | logurte 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 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

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/ logurte 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 primavera |   | | |
| | 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 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

26 a 30 de janeiro

| | | | Alergénios | Informação nutricional | |
|---|------------|---|---|---|--|
| | | | | 3º CEB | Ensino Sec. |
| S E G U N D A (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 | | | |
| T E R Ç A (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 | | | |
| Q U A R T A (28) | Sopa | S/ Serviço Avaliação do 1º semestre | | | |
| | Prato | | | | |
| | Pão | | | | |
| | Hortícolas | | | | |
| | Sobremesa | | | | |
| Q U I N T A (29) | Sopa | S/ Serviço Avaliação do 1º semestre | | | |
| | Prato | | | | |
| | Pão | | | | |
| | Hortícolas | | | | |
| | Sobremesa | | | | |
| S E X T A (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 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)

