

Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Geral

2 a 6 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (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			
T E R Ç A (03)	Sopa	Agrião		VCT: 516kcal HC: 43g P: 35g L: 19g	VCT: 612kcal HC: 64g P: 37g L: 20g
	Prato	Abrótea cozida com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Legumes cozidos			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U A R T A (04)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 782kcal HC: 75g P: 43g L: 30g	VCT: 851kcal HC: 82g P: 46g L: 33g
	Prato	Perna de peru estufada com massa espiral			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (05)	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			
S E X T A (06)	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

9 a 13 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (09)	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 (10)	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 (11)	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/ logurte			
Q U I N T A (12)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 678kcal HC: 66g P: 38g L: 18g	VCT: 762kcal HC: 91g P: 45g L: 20g
	Prato	Bifes de peru com massa laços			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (13)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 730kcal HC: 86g P: 38g L: 18g	VCT: 792kcal HC: 99g P: 41g L: 20g
	Prato	Pescada estufada com arroz de coentros			
	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 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 Geral

16 a 20 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (16)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
T E R Ç A (17)	Sopa	CARNAVAL S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
Q U A R T A (18)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 711kcal HC: 71g P: 27g L: 31g	VCT: 802kcal HC: 81g P: 30g L: 34g
	Prato	Massa gratinada com cogumelos, fiambre, salsichas e milho			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (19)	Sopa	Feijão verde		VCT: 805kcal HC: 57g P: 39g L: 44g	VCT: 866kcal HC: 65g P: 42g L: 49g
	Prato	Salmão grelhado com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
S E X T A (20)	Sopa	Espinafres		VCT: 667kcal HC: 68g P: 43g L: 18g	VCT: 718kcal HC: 71g P: 47g L: 21g
	Prato	Tiras de frango estufadas com legumes e arroz branco			
	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 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 Geral

23 a 27 de fevereiro

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)

