

Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Vegetariana

2 a 6 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (02)	Sopa	Camponesa		VCT: 590kcal HC: 79g P: 19g L: 17g	VCT: 666kcal HC: 89g P: 21g L: 20g
	Prato	Seitan de cebolada com esparguete	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (03)	Sopa	Agrião		VCT: 655kcal HC: 77g P: 25g L: 19g	VCT: 718kcal HC: 83g P: 28g L: 21g
	Prato	Jardineira de legumes			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta/ logurte vegetal			
Q U A R T A (04)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 703kcal HC: 82g P: 22g L: 26g	VCT: 776kcal HC: 83g P: 26g L: 31g
	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 (05)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 724kcal HC: 90g P: 27g L: 23g	VCT: 799kcal HC: 98g P: 30g L: 27g
	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 (06)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 599kcal HC: 83g P: 16g L: 17g	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 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

9 a 13 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (09)	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 (10)	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 (11)	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 (12)	Sopa	Feijão verde		VCT: 742kcal HC: 98g P: 24g L: 21g	VCT: 782kcal HC: 103g P: 26g L: 22g
	Prato	Massa primavera	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (13)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 751kcal HC: 92g P: 29g L: 10g	VCT: 831kcal HC: 105g P: 33g L: 21g
	Prato	Estufado de legumes 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 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

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 cenoura e ervilhas		VCT: 762kcal HC: 97g P: 25g L: 20g	VCT: 837kcal HC: 107g P: 28g L: 21g
	Prato	Rancho vegetariano	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (19)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 607kcal HC: 79g P: 19g L: 17g	VCT: 679kcal HC: 87g P: 22g L: 21g
	Prato	Salada de grão com cogumelos e batata cozida			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	logurte vegetal/ Fruta			
S E X T A (20)	Sopa	Espinafres		VCT: 649kcal HC: 89g P: 20g L: 17g	VCT: 671kcal HC: 99g P: 23g L: 20g
	Prato	Seitan de cebolada com arroz	 		
	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

23 a 27 de fevereiro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (23)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 686kcal HC: 97g P: 21g L: 17g	VCT: 849kcal HC: 116g P: 28g L: 22g
	Prato	Massa com grão e cogumelos	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Legumes cozidos			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (24)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 709kcal HC: 98g P: 21g L: 19g	VCT: 834kcal HC: 112g P: 27g L: 24g
	Prato	Soja com legumes salteados e arroz de cenoura	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (25)	Sopa	Alho francês		VCT: 614kcal HC: 62g P: 25g L: 25g	VCT: 673kcal HC: 66g P: 28g L: 28g
	Prato	Tofu no forno com batata	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (26)	Sopa	Agrião		VCT: 920kcal HC: 103g P: 37g L: 21g	VCT: 989kcal HC: 128g P: 39g L: 24g
	Prato	Chili vegetariano com arroz	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (27)	Sopa	Camponesa		VCT: 615kcal HC: 64g P: 30g L: 23g	VCT: 726kcal HC: 75g P: 31g L: 27g
	Prato	Tofu guisado com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Iogurte vegetal/ 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)

