

## Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Geral

6 a 10 de abril

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A  (06)	Sopa	S/ Serviço Interrupção da Páscoa			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
T E R Ç A  (07)	Sopa	S/ Serviço Interrupção da Páscoa			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
Q U A R T A  (08)	Sopa	S/ Serviço Interrupção da Páscoa			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
Q U I N T A  (09)	Sopa	S/ Serviço Interrupção da Páscoa			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
S E X T A  (10)	Sopa	S/ Serviço Interrupção da Páscoa			
	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 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 Geral

13 a 17 de abril

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A  (13)	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			
T E R Ç A  (14)	Sopa	Juliana		VCT: 688kcal HC: 67g P: 45g L: 26g	VCT: 767kcal HC: 79g P: 48g L: 29g
	Prato	Pescada frita com arroz de feijão	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A  (15)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 796kcal HC: 87g P: 39g L: 27g	VCT: 872kcal HC: 94g P: 43g L: 31g
	Prato	Vitela estufada com esparguete			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A  (16)	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  (17)	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 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 Geral

20 a 24 de abril

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A  (20)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 821kcal HC: 86g P: 40g L: 30g	VCT: 903kcal HC: 94g P: 45g L: 33g
	Prato	Bolonhesa de atum	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Legumes cozidos			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A  (21)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 805kcal HC: 60g P: 32g L: 44g	VCT: 804kcal HC: 80g P: 30g L: 36g
	Prato	Bifanas de cebolada com arroz de cenoura			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A  (22)	Sopa	Alho francês		VCT: 636kcal HC: 64g P: 27g L: 26g	VCT: 695kcal HC: 68g P: 29g L: 31g
	Prato	Bacalhau com natas	  		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A  (23)	Sopa	Agrião		VCT: 922kcal HC: 93g P: 52g L: 33g	VCT: 989kcal HC: 100g P: 55g L: 36g
	Prato	Arroz de pato			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A  (24)	Sopa	Camponesa		VCT: 641kcal HC: 70g P: 48g L: 20g	VCT: 685kcal HC: 73g P: 38g L: 20g
	Prato	Medalhões de pescada com batata guisados			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ 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 Geral

27 de abril a 1 de maio

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A  (27)	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  (28)	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  (29)	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  (30)	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 tomate			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A  (01)	Sopa	FERIADO			
	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 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)

