













## Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Geral

4 a 8 de maio

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A  (04)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 756kcal HC: 94g P: 23g L: 28g	VCT: 869kcal HC: 102g P: 29g L: 34g
	Prato	Ovos mexidos com arroz branco			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A  (05)	Sopa	Espinafres		VCT: 600kcal HC: 55g P: 32g L: 25g	VCT: 739kcal HC: 59g P: 43g L: 32g
	Prato	Perna de peru no forno com puré de batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A  (06)	Sopa	Legumes		VCT: 623kcal HC: 71g P: 35g L: 17g	VCT: 684kcal HC: 78g P: 43g L: 31g
	Prato	Massinha de peixe	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ iogurte/ Fruta			
Q U I N T A  (07)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 703kcal HC: 74g P: 41g L: 22g	VCT: 734kcal HC: 78g P: 43g L: 24g
	Prato	Lombo de porco assado com arroz de cenoura			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A  (08)	Sopa	Alho francês		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 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

11 a 15 de maio

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A  (11)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 658kcal HC: 77g P: 40g L: 17g	VCT: 820kcal HC: 89g P: 44G L: 28g
	Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de cenoura			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A  (12)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 518kcal HC: 44g P: 45g L: 19g	VCT: 619kcal HC: 65g P: 37g L: 19g
	Prato	Perca no forno com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ iogurte/ Fruta			
Q U A R T A  (13)	Sopa	Legumes		VCT: 687kcal HC: 67g P: 36g L: 26g	VCT: 748kcal HC: 74g P: 38g L: 29g
	Prato	Esparguete à bolonhesa			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A  (14)	Sopa	Alho francês		VCT: 825kcal HC: 75g P: 38g L: 36g	VCT: 942kcal HC: 86g P: 39g L: 43g
	Prato	Bacalhau à Brás			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A  (15)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 669kcal HC: 77g P: 39g L: 18g	VCT: 732kcal HC: 85g P: 42g L: 20g
	Prato	Bifes de peru grelhados com arroz de ervilhas			
	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 Geral

18 a 22 de maio

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A  (18)	Sopa	Nabiças		VCT: 677kcal HC: 83g P: 36g L: 18g	VCT: 738kcal HC: 90g P: 38g L: 21g
	Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz branco	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A  (19)	Sopa	Canja		VCT: 872kcal HC: 62g P: 43g L: 37g	VCT: 969kcal HC: 76g P: 44g L: 41g
	Prato	Frango estufado com massa tricolor			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A  (20)	Sopa	Alho francês		VCT: 628kcal HC: 64g P: 34g L: 22g	VCT: 974kcal HC: 68g P: 36g L: 24g
	Prato	Lombos de pescada em molho de tomate com batata cozida			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U I N T A  (21)	Sopa	Legumes		VCT: 777kcal HC: 67g P: 43g L: 32g	VCT: 859kcal HC: 75g P: 47g L: 35g
	Prato	Feijoada de carne			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A  (22)	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura		VCT: 676kcal HC: 82g P: 38g L: 17g	VCT: 719kcal HC: 86g P: 41g L: 19g
	Prato	Abrótea assada no forno com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Legumes assados			
	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

25 a 29 de maio

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A  (25)	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  (26)	Sopa	Agrião		VCT: 516kcal HC: 43g P: 35g L: 19g	VCT: 612kcal HC: 64g P: 37g L: 20g
	Prato	Maruca cozida com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Legumes cozidos			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U A R T A  (27)	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  (28)	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  (29)	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 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 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)

