













Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Vegetariana

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: 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 (05)	Sopa	Espinafres		VCT: 589kcal HC: 56g P: 25g L: 25g	VCT: 648kcal HC: 60g P: 28g L: 28g
	Prato	Tofu assado no forno com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (06)	Sopa	Legumes		VCT: 656kcal HC: 75g P: 23g L: 23g	VCT: 743kcal HC: 83g P: 27g L: 27g
	Prato	Massa primaveril	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	logurte vegetal/ Fruta			
Q U I N T A (07)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 608kcal HC: 77g P: 21g L: 18g	VCT: 654kcal HC: 92g P: 22g L: 19g
	Prato	Soja com legumes salteados e arroz de cenoura			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (08)	Sopa	Alho francês		VCT: 584kcal HC: 77g P: 22g L: 13g	VCT: 647kcal HC: 83g P: 25g L: 15g
	Prato	Jardineira de legumes	 		
	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 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 Vegetariana

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: 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 (12)	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 (13)	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 cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (14)	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 (15)	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 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 Vegetariana

18 a 22 de maio

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (18)	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 branco			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (19)	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 (20)	Sopa	Alho francês		VCT: 528kcal HC: 66g P: 16g L: 17g	VCT: 587kcal HC: 73g P: 17g L: 20g
	Prato	Seitan em molho de tomate com batata	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta/ logurte vegetal			
Q U I N T A (21)	Sopa	Legumes		VCT: 685kcal HC: 88g P: 23g L: 19g	VCT: 774kcal HC: 103g P: 25g L: 21g
	Prato	Feijoada vegetariana	 		
	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: 672kcal HC: 77g P: 21g L: 16g	VCT: 785kcal HC: 89g P: 25g L: 29g
	Prato	Gratinado 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 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 Vegetariana

25 a 29 de maio

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (25)	Sopa	Camponesa		VCT: 789kcal HC: 92g P: 34g L: 26g	VCT: 883kcal HC: 102g P: 38g L: 30g
	Prato	Seitan de cebolada com esparguete	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (26)	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 (27)	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 (28)	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 (29)	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)

