










Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Geral

1 a 5 de junho

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (01)	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 (02)	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 (03)	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			
Q U I N T A (04)	Sopa	FERIADO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
S E X T A (05)	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 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

8 a 12 de junho

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (08)	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 (09)	Sopa	Juliana		VCT: 688kcal HC: 67g P: 45g L: 26g	VCT: 767kcal HC: 79g P: 48g L: 29g
	Prato	Peixe frito com arroz de feijão			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (10)	Sopa	FERIADO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
Q U I N T A (11)	Sopa	Feijão verde		VCT: 805kcal HC: 57g P: 39g L: 44g	VCT: 866kcal HC: 65g P: 42g L: 49g
	Prato	Salmão no forno com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (12)	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	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

15 a 19 de junho

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (15)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
T E R Ç A (16)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
Q U A R T A (17)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
Q U I N T A (18)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
S E X T A (19)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	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

22 a 26 de junho

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (22)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
T E R Ç A (23)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
Q U A R T A (24)	Sopa	FERIADO			
	Prato				
	Pão				
	Sobremesa				
Q U I N T A (25)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
S E X T A (26)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	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

29 de junho a 3 de julho

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (29)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
T E R Ç A (30)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
Q U A R T A (01)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	Sobremesa				
Q U I N T A (02)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
S E X T A (03)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	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)

