








Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Vegetariana

1 a 5 de junho

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

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: 682kcal HC: 73g P: 23g L: 27g	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			
T E R Ç A (09)	Sopa	Juliana		VCT: 663kcal HC: 85g P: 23g L: 18g	VCT: 801kcal HC: 111g P: 25g L: 21g
	Prato	Arroz de feijão com espinafres	 		
	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: 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	Fruta			
S E X T A (12)	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	logurte 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 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

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 Vegetariana

22 a 26 de junho

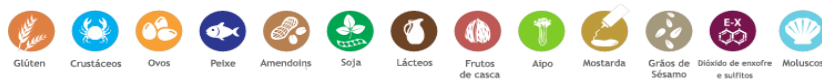
			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (22)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
T E R Ç A (23)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
Q U A R T A (24)	Sopa	FERIADO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				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

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				
	Hortícolas				
	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				
	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 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)

