

Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Geral



5 a 9 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (05)	Sopa	FERIADO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
T E R Ç A (06)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 640kcal HC: 68g P: 47g L: 19g	VCT: 682kcal HC: 72g P: 50g L: 21g
	Prato	Filetes de pescada no forno com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (07)	Sopa	Legumes		VCT: 948kcal HC: 102g P: 46g L: 34g	VCT: 1050kcal HC: 109g P: 51g L: 31g
	Prato	Lasanha de carne	  		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (08)	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 (09)	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 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)



Assinado por: VANESSA FILIPA CAMILO ROMÃO
 Num. de Identificação: 14324861
 Data: 2026.09.17 15:37:28+01'00'
 Certificado por: Ordem dos Nutricionistas
 Atributos certificados: Vanessa Romão, Nutricionista
 3176N

Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Geral

12 a 16 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (12)	Sopa	Nabiças		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 de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (13)	Sopa	Legumes		VCT: 703kcal HC: 74g P: 41g L: 22g	VCT: 866kcal HC: 100g P: 48g L: 26g
	Prato	Lombo de porco assado com massa espiral			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (14)	Sopa	Alho francês		VCT: 780kcal HC: 96g P: 50g L: 35g	VCT: 958kcal HC: 103g P: 52g L: 49g
	Prato	Peixe-espada grelhado com arroz de coentros			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (15)	Sopa	Canja		VCT: 961kcal HC: 86g P: 53g L: 32g	VCT: 1015kcal HC: 89g P: 56g L: 33g
	Prato	Frango de fricassé com puré de batata	  		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (16)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 676kcal HC: 82g P: 38g L: 17g	VCT: 719kcal HC: 86g P: 41g L: 19g
	Prato	Massa fusilli com salmão e brócolos	  		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			

Dia Mundial
da
Alimentação

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)



Assinado por: VANESSA FILIPA CAMILO ROMÃO
Num. de Identificação: 14324861
Data: 2026.09.17 15:38:52+01'00'
Certificado por: Ordem dos Nutricionistas
Atributos certificados: Vanessa Romão, Nutricionista
3176N

Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Geral

19 a 23 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (19)	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 (20)	Sopa	Legumes		VCT: 787kcal HC: 99g P: 39g L: 21g	VCT: 840kcal HC: 102g P: 43g L: 23g
	Prato	Caldeirada de peixe			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Legumes cozidos			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U A R T A (21)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 870kcal HC: 102g P: 43g L: 31g	VCT: 1022kcal HC: 113g P: 51g L: 35g
	Prato	Rancho de porco			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (22)	Sopa	Feijão-verde		VCT: 822kcal HC: 98g P: 40g L: 18g	VCT: 883kcal HC: 120g P: 42g L: 20g
	Prato	Perca no forno com arroz de tomate			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (23)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 989kcal HC: 105g P: 53g L: 35g	VCT: 997kcal HC: 111g P: 56g L: 38g
	Prato	Frango assado no forno com batata frita			
	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)



Assinado por: VANESSA FILIPA CAMILO ROMÃO
Num. de Identificação: 14324861
Data: 2026.09.17 15:39:50+01'00'
Certificado por: Ordem dos Nutricionistas
Atributos certificados: Vanessa Romão, Nutricionista
3176N

Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Geral

26 a 30 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (26)	Sopa	Alho francês		VCT: 677kcal HC: 83g P: 36g L: 18g	VCT: 738kcal HC: 90g P: 38g L: 21g
	Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (27)	Sopa	Feijão com espinafres		VCT: 770kcal HC: 91g P: 48g L: 20g	VCT: 837kcal HC: 98g P: 52g L: 22g
	Prato	Bifes de frango com cogumelos com esparguete			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (28)	Sopa	Agrião		VCT: 717kcal HC: 69g P: 52g L: 24g	VCT: 764kcal HC: 73g P: 43g L: 29g
	Prato	Salmão grelhado com batata cozida			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Legumes cozidos			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U I N T A (29)	Sopa	Feijão-verde		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			
S E X T A (30)	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura		VCT: 990kcal HC: 93g P: 50g L: 48g	VCT: 1131kcal HC: 100g P: 54g L: 53g
	Prato	Lombos de pescada em molho de tomate 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)



Assinado por: VANESSA FILIPA CAMILO ROMÃO
Num. de Identificação: 14324861
Data: 2026.09.17 15:40:39+01'00'
Certificado por: Ordem dos Nutricionistas
Atributos certificados: Vanessa Romão, Nutricionista
3176N