

Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Geral



31 de agosto a 4 de setembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (31)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
T E R Ç A (01)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
Q U A R T A (02)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
Q U I N T A (03)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
S E X T A (04)	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

7 a 11 de setembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (07)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
T E R Ç A (08)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
Q U A R T A (09)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
Q U I N T A (10)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
S E X T A (11)	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

14 a 18 de setembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (14)	Sopa	S/ SERVIÇO			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
T E R Ç A (15)	Sopa	Crema de cenoura		VCT: 922kcal HC: 93g P: 52g L: 33g	VCT: 989kcal HC: 100g P: 55g L: 36g
	Prato	Arroz de pato			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (16)	Sopa	Alho francês		VCT: 636kcal HC: 64g P: 27g L: 26g	VCT: 695kcal HC: 68g P: 29g L: 31g
	Prato	Bacalhau com natas	  		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (17)	Sopa	Agrião		VCT: 922kcal HC: 93g P: 52g L: 33g	VCT: 989kcal HC: 100g P: 55g L: 36g
	Prato	Arroz de frango com ervilhas e cenoura			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (18)	Sopa	Camponesa		VCT: 641kcal HC: 70g P: 48g L: 20g	VCT: 685kcal HC: 73g P: 38g L: 20g
	Prato	Medalhões de pescada com batata guisados			
	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 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 Geral

21 a 25 de setembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (21)	Sopa	Juliana		VCT: 736kcal HC: 90g P: 31g L: 11g	VCT: 797kcal HC: 98g P: 45g L: 19g
	Prato	Hambúrguer grelhado com arroz de cenoura	    		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (22)	Sopa	Espinafres		VCT: 693kcal HC: 61g P: 45g L: 25g	VCT: 736 HC: 65g P: 48g L: 28g
	Prato	Pescada cozida com batata e ovo	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U A R T A (23)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 637kcal HC: 72g P: 48g L: 12g	VCT: 719kcal HC: 81g P: 51g L: 16g
	Prato	Cubos de frango com legumes e massa tricolor			
	Pão	Pão de mistura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (24)	Sopa	Alho francês		VCT: 686kcal HC: 90g P: 35g L: 18g	VCT: 742kcal HC: 94g P: 38g L: 19g
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (25)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 653kcal HC: 46g P: 48g L: 29g	VCT: 718kcal HC: 50g P: 52g L: 33g
	Prato	Jardineira de vitela			
	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

28 de setembro a 2 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (28)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 756kcal HC: 94g P: 23g L: 28g	VCT: 869kcal HC: 102g P: 29g L: 34g
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos e arroz branco	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (29)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 802kcal HC: 83g P: 43g L: 28g	VCT: 858kcal HC: 86g P: 45g L: 32g
	Prato	Bifanas de cebolada com puré de batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (30)	Sopa	Legumes		VCT: 623kcal HC: 71g P: 35g L: 17g	VCT: 684kcal HC: 78g P: 43g L: 31g
	Prato	Massa de peixe	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ logurte/ Fruta			
Q U I N T A (01)	Sopa	Agrião		VCT: 600kcal HC: 55g P: 32g L: 25g	VCT: 739kcal HC: 59g P: 43g L: 32g
	Prato	Perna de peru no forno com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (02)	Sopa	Alho francês		VCT: 655kcal HC: 76g P: 37g L: 18g	VCT: 729kcal HC: 89g P: 40g L: 20
	Prato	Solha frita com arroz de tomate	 		
	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)

