

Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Vegetariana

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: 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			
Q U A R T A (07)	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 (08)	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 (09)	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 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 15:37:28+01'00'
Certificado por: Ordem dos Nutricionistas
Atributos certificados: Vanessa Romão, Nutricionista
3176N

Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Vegetariana

12 a 16 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (12)	Sopa	Nabiças		VCT: 698kcal	VCT: 744g
	Prato	Salada de feijão frade		HC: 92g	HC: 97g
	Pão	Pão de mistura		P: 27g	P: 22g
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		L: 19g	L: 32g
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (13)	Sopa	Legumes		VCT: 724kcal	VCT: 812kcal
	Prato	Seitan no forno com massa espiral	 	HC: 84g	HC: 98g
	Pão	Pão de mistura		P: 30g	P: 34g
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada		L: 19g	L: 21g
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (14)	Sopa	Alho francês		VCT: 789kcal	VCT: 883kcal
	Prato	Tortilha de tofu com arroz de coentros		HC: 92g	HC: 102g
	Pão	Pão de mistura		P: 34g	P: 38g
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		L: 26g	L: 30g
	Sobremesa	Fruta/ logurte vegetal			
Q U I N T A (15)	Sopa	Agrião		VCT: 584kcal	VCT: 647kcal
	Prato	Jardineira de legumes		HC: 77g	HC: 83g
	Pão	Pão de mistura		P: 22g	P: 25g
	Hortícolas	Salada de alface e tomate		L: 13g	L: 15g
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (16)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 672kcal	VCT: 785kcal
	Prato	Massa <i>fusilli</i> com tofu e brócolos	 	HC: 77g	HC: 89g
	Pão	Pão de mistura		P: 21g	P: 25g
	Hortícolas	Salada mista		L: 16g	L: 29g
	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)



Assinado por: VANESSA FILIPA CAMILO ROMÃO
Num. de Identificação: 14324861
Data: 2026.09.17 15:38:51+01'00'
Certificado por: Ordem dos Nutricionistas
Atributos certificados: Vanessa Romão, Nutricionista
3176N

Dia Mundial
da
Alimentação

Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Vegetariana

19 a 23 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (19)	Sopa	Camponesa		VCT: 590kcal HC: 79g P: 19g L: 17g	VCT: 666kcal HC: 89g P: 21g L: 20g
	Prato	Seitan de cebolada com esparguete	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (20)	Sopa	Legumes		VCT: 655kcal HC: 77g P: 25g L: 19g	VCT: 718kcal HC: 83g P: 28g L: 21g
	Prato	Caldeirada de legumes			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta / logurte vegetal			
Q U A R T A (21)	Sopa	Crema de cenoura		VCT: 685kcal HC: 88g P: 23g L: 19g	VCT: 774kcal HC: 103g P: 25g L: 21g
	Prato	Rancho vegetariano	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (22)	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 (23)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 599kcal HC: 83g P: 16g L: 17g	VCT: 657kcal HC: 88g P: 18g L: 20g
	Prato	Seitan 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 Vegetariana

26 a 30 de outubro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (26)	Sopa	Alho francês		VCT: 698kcal HC: 92g P: 27g L: 19g	VCT: 744g HC: 97g P: 22g L: 32g
	Prato	Tofu 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: 687kcal HC: 85g P: 25g L: 22g	VCT: 834kcal HC: 112g P: 27g L: 24g
	Prato	Seitan com cogumelos e esparguete	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (28)	Sopa	Agrião		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 mista			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (29)	Sopa	Feijão verde		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			
S E X T A (30)	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura		VCT: 751kcal HC: 92g P: 29g L: 10g	VCT: 831kcal HC: 105g P: 33g L: 21g
	Prato	Seitan 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 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 15:40:39+01'00'
Certificado por: Ordem dos Nutricionistas
Atributos certificados: Vanessa Romão, Nutricionista
3176N