

Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Vegetariana

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 Vegetariana

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 Vegetariana

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	Creme de cenoura		VCT: 924kcal HC: 114g P: 39g L: 21g	VCT: 993kcal HC: 142g P: 41g L: 24g
	Prato	Chili vegetariano com arroz			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (16)	Sopa	Alho francês		VCT: 614kcal HC: 62g P: 25g L: 25g	VCT: 673kcal HC: 66g P: 28g L: 28g
	Prato	Tofu no forno com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (17)	Sopa	Agrião		VCT: 746kcal HC: 91g P: 22g L: 20g	VCT: 831kcal HC: 120g P: 25g L: 22g
	Prato	Arroz de ervilhas e cenoura com soja			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (18)	Sopa	Camponesa		VCT: 615kcal HC: 64g P: 30g L: 23g	VCT: 726kcal HC: 75g P: 31g L: 27g
	Prato	Tofu guisado com batata			
	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 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

21 a 25 de setembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
S E G U N D A (21)	Sopa	Juliana		VCT: 774kcal HC: 92g P: 30g L: 25g	VCT: 836kcal HC: 100g P: 32g L: 28g
	Prato	Tofu salteado com arroz de cenoura			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (22)	Sopa	Espinafres		VCT: 572kcal HC: 73g P: 17g L: 19g	VCT: 630kcal HC: 79g P: 20g L: 21g
	Prato	Salada fria de batata, cenoura, brócolos, ervilhas e feijão	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Sobremesa	Fruta/ logurte vegetal			
Q U A R T A (23)	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 727kcal HC: 90g P: 28g L: 19g	VCT: 812kcal HC: 98g P: 34g L: 21g
	Prato	Legumes salteados com massa tricolor	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
Q U I N T A (24)	Sopa	Alho francês		VCT: 703kcal HC: 95g P: 23g L: 18g	VCT: 832kcal HC: 97g P: 34g L: 28g
	Prato	Arroz de feijão com espinafres			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (25)	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 584kcal HC: 77g P: 22g L: 13g	VCT: 647kcal HC: 83g P: 25g L: 15g
	Prato	Jardineira de legumes			
	Pão	Pão de mistura			
	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)



Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Vegetariana

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: 789kcal HC: 92g P: 34g L: 26g	VCT: 883kcal HC: 102g P: 38g L: 30g
	Prato	Tortilha de tofu e arroz branco			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
T E R Ç A (29)	Sopa	Grão com nabiças		VCT: 608kcal HC: 77g P: 21g L: 18g	VCT: 654kcal HC: 92g P: 22g L: 19g
	Prato	Seitan de cebolada com batata cozida	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
Q U A R T A (30)	Sopa	Legumes		VCT: 656kcal HC: 75g P: 23g L: 23g	VCT: 743kcal HC: 83g P: 27g L: 27g
	Prato	Massa primavera	 		
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	logurte vegetal/ Fruta			
Q U I N T A (01)	Sopa	Agrião		VCT: 614kcal HC: 62g P: 25g L: 25g	VCT: 673kcal HC: 66g P: 28g L: 28g
	Prato	Tofu assado no forno com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
S E X T A (02)	Sopa	Alho francês		VCT: 626kcal HC: 83g P: 20g L: 17g	VCT: 703kcal HC: 94g P: 24g L: 19g
	Prato	Arroz de feijão com legumes			
	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)

