Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Geral

2 a 6 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
SEGUNDA **(02)**	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 711kcal HC: 71g P: 27g L: 31g	VCT: 802kcal HC: 81g P: 30g L: 34g
	Prato	Massa gratinada com cogumelos, fiambre, salsichas, milho e ovo cozido			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
TERÇA **(03)**	Sopa	Feijão verde		VCT: 641kcal HC: 70g P: 48g L: 20g	VCT: 685kcal HC: 73g P: 38g L: 20g
	Prato	Abrótea de cebolada com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Sobremesa doce/ Iogurte/ Fruta			
QUARTA **(04)**	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 796kcal HC: 87g P: 39g L: 27g	VCT: 872kcal HC: 94g P: 43g L: 31g
	Prato	Vitela estufada com esparguete			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
QUINTA **(05)**	Sopa	Juliana		VCT: 688kcal HC: 67g P: 45g L: 26g	VCT: 767kcal HC: 79g P: 48g L: 29g
	Prato	Pescada frita com arroz de feijão			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
SEXTA **(06)**	Sopa	Espinafres		VCT: 667kcal HC: 68g P: 43g L: 18g	VCT: 718kcal HC: 71g P: 47g L: 21g
	Prato	Tiras de peru estufadas com legumes e massa tricolor			
	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 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: 2026.10.13 12:01:50+01'00'
Certificado por: **Ordem dos Nutricionistas**
Atributos certificados: **Vanessa Romão, Nutricionista 3176N**

Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Geral

9 a 13 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
SEGUNDA **(09)**	Sopa	Feijão-verde		VCT: 821kcal HC: 86g P: 40g L: 30g	VCT: 903kcal HC: 94g P: 45g L: 33g
	Prato	Bolonhesa de atum			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada			
	Sobremesa	Fruta			
TERÇA **(10)**	Sopa	Creme 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			
QUARTA **(11)**	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			
QUINTA **(12)**	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			
SEXTA **(13)**	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/ Iogurte/ 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)

Glúten, Crustáceos, Ovos, Peixe, Amendoins, Soja, Lácteos, Frutos de casca, Aipo, Mostarda, Grãos de Sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Moluscos

Assinado por: **VANESSA FILIPA CAMILO ROMÃO**
Num. de Identificação: 14324861
Data: 2026.10.13 12:03:21+01'00'
Certificado por: **Ordem dos Nutricionistas**
Atributos certificados: **Vanessa Romão, Nutricionista 3176N**

Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Geral

16 a 20 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
SEGUNDA **(16)**	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			
TERÇA **(17)**	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/ Iogurte/ Fruta			
QUARTA **(18)**	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			
QUINTA **(19)**	Sopa	S/ Serviço Avaliação Intercalar 1º semestre			
	Prato				
	Pão				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
SEXTA **(20)**	Sopa	S/ Serviço Avaliação Intercalar 1º semestre			
	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 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)

Glúten, Crustáceos, Ovos, Peixe, Amendoins, Soja, Lácteos, Frutos de casca, Aipo, Mostarda, Grãos de Sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Moluscos

Assinado por: **VANESSA FILIPA CAMILO ROMÃO**
Num. de Identificação: 14324861
Data: 2026.10.13 12:04:33+01'00'
Certificado por: **Ordem dos Nutricionistas**
Atributos certificados: **Vanessa Romão, Nutricionista 3176N**

Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Geral

23 a 27 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
SEGUNDA (23)	Sopa	Creme de cenoura		VCT: 756kcal HC: 94g P: 23g L: 28g	VCT: 869kcal HC: 102g P: 29g L: 34g
	Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz branco			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
TERÇA (24)	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			
QUARTA (25)	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/ Iogurte/ Fruta			
QUINTA (26)	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			
SEXTA (27)	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 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)

Glúten, Crustáceos, Ovos, Peixe, Amendoins, Soja, Lácteos, Frutos de casca, Aipo, Mostarda, Grãos de Sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Moluscos

Assinado por: **VANESSA FILIPA CAMILO ROMÃO**
Num. de Identificação: 14324861
Data: 2026.10.13 12:06:09+01'00'
Certificado por: **Ordem dos Nutricionistas**
Atributos certificados: **Vanessa Romão, Nutricionista 3176N**