Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Vegetariana

2 a 6 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
SEGUNDA **(02)**	Sopa	Creme de abóbora		VCT: 682kcal HC: 73g P: 23g L: 27g	VCT: 776kcal HC: 83g P: 26g L: 31g
	Prato	Massa com soja, cogumelos e legumes			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta			
TERÇA **(03)**	Sopa	Feijão-verde		VCT: 572kcal HC: 73g P: 17g L: 19g	VCT: 630kcal HC: 79g P: 20g L: 21g
	Prato	Seitan de cebolada com batata			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Fruta/ Iogurte vegetal			
QUARTA **(04)**	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		VCT: 673kcal HC: 82g P: 26g L: 20g	VCT: 727kcal HC: 90g P: 28g L: 23g
	Prato	Massa primaveril			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada mista			
	Sobremesa	Fruta			
QUINTA **(05)**	Sopa	Juliana		VCT: 607kcal HC: 79g P: 19g L: 17g	VCT: 679kcal HC: 87g P: 22g L: 21g
	Prato	Cubos de tofu com arroz de feijão			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta			
SEXTA **(06)**	Sopa	Espinafres		VCT: 724kcal HC: 84g P: 30g L: 19g	VCT: 812kcal HC: 98g P: 34g L: 21g
	Prato	Estufado de legumes com 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)

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 12:01:50+01'00'
Certificado por: **Ordem dos Nutricionistas**
Atributos certificados: **Vanessa Romão, Nutricionista 3176N**

Escola Secundária de Alcácer do Sal - Ementa Vegetariana

9 a 13 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
SEGUNDA **(09)**	Sopa	Feijão-verde		VCT: 686kcal HC: 97g P: 21g L: 17g	VCT: 849kcal HC: 116g P: 28g L: 22g
	Prato	Massa com grão e cogumelos			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Legumes cozidos			
	Sobremesa	Fruta			
TERÇA **(10)**	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			
QUARTA **(11)**	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			
QUINTA **(12)**	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			
SEXTA **(13)**	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	Iogurte 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 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 Vegetariana

16 a 20 de novembro

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

23 a 27 de novembro

			Alergénios	Informação nutricional	
				3º CEB	Ensino Sec.
SEGUNDA (23)	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			
TERÇA (24)	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			
QUARTA (25)	Sopa	Legumes		VCT: 656kcal HC: 75g P: 23g L: 23g	VCT: 743kcal HC: 83g P: 27g L: 27g
	Prato	Massa primaveril			
	Pão	Pão de mistura			
	Hortícolas	Salada de alface e tomate			
	Sobremesa	Iogurte vegetal/ Fruta			
QUINTA (26)	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			
SEXTA (27)	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 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**