



Escola Secundária de Vila Real de Santo António  
Escola E.B. 2,3 Infante D.Fernando



Ementa Semanal - 18 a 22 de janeiro

			Informação nutricional	
			Energia (Kcal)	Alergénios
Segunda-feira	SOPA	Alho-francês	80,90	12
	D.MEDITERRÂNICA	Almôndegas estufadas com esparguetes	461,30	1,6,12
	D.VEGETARIANA	Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas	346,10	1,12
	SALADA	Alface, milho e tomate	66,90	
	SOBREMESA	Fruta da época ( 1 de 3 ou mais variedades)	74,90	
Terça-feira	SOPA	Legumes com ervilhas	97,90	12
	D.MEDITERRÂNICA	Filetes de pescada gratinados com arroz	359,70	1,4
	D.VEGETARIANA	Empadão de arroz de legumes	275,60	
	SALADA	Ervilhas, feijão-verde e cenoura	67,90	
	SOBREMESA	Fruta da época ( 1 de 3 ou mais variedades)	74,90	
Quarta-feira	SOPA	Caldo-verde	116,90	12
	D.MEDITERRÂNICA	Rancho à regional	504,80	1,6
	D.VEGETARIANA	Rancho vegetariano	446,90	1
	SALADA	Alface, couve-roxa e tomate	43,90	
	SOBREMESA	Fruta da época ( 1 de 3 ou mais variedades)	74,90	
Quinta-feira	SOPA	Camponesa ( couve-lombarda e feijão-vermelho )	78,80	12
	D.MEDITERRÂNICA	Abrótea estufada com batata	176,80	4
	D.VEGETARIANA	Salada de grão-de-bico, couve e batata cozida	392,40	
	SALADA	Cenoura-baby, feijão-verde e ervilhas	67,90	
	SOBREMESA	Fruta da época ( 1 de 3 ou mais variedades )	74,90	
Sexta-feira	SOPA	Feijão-branco com espinafres	73,30	12
	D.MEDITERRÂNICA	Arroz de aves ( frango e peru ) no forno	415,60	
		Estufado de soja com legumes chineses e arroz	652,90	6
	SALADA	Pepino, beterraba e cenoura	47,20	
	SOBREMESA	Fruta da época ( 1 de 3 ou mais variedades )	74,90	

NOTA: Ementa sujeita a alterações, por motivos imprevistos. Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013, nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares de julho 2018 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: 1-cereais com glúten, 2- crustáceos,3- ovo, 4-peixe, 5- amendoins, 6- soja, 7- leite/lactose, 8- frutos de casca rija, 9- aipo, 10-mostarda, sementes de sésamo,11- sulfitos/dióxido de enxofre, 13-tremoço, 14- moluscos, não podendo ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios ou outros assuntos, por favor contacte as responsáveis da cozinha.

Observação : Ementas DGEstE - Lotes 1 e 2