



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



Ementa Semanal - 25 a 29 de janeiro

			Informação nutricional	
			Energia (Kcal)	Alergénios
Segunda-feira	SOPA	Creme de cenoura e massinhas	119,50	1,12
	D.MEDITERRÂNICA	Lulas à sevilhana com arroz de cenoura	457,00	1,14
	D.VEGETARIANA	Arroz de cogumelos e cenoura	351,20	12
	SALADA	Milho, cenoura ralada e ervilhas	78,50	
	SOBREMESA	Fruta da época ( 1 de 3 ou mais variedades)	74,90	
Terça-feira	SOPA	Feijão-verde	100,10	12
	D.MEDITERRÂNICA	Massa de carnes à lavrador	437,20	1
	D.VEGETARIANA	Massa à lavrador vegetariana	469,60	1
	SALADA	Cenoura ralada, couve-roxa e tomate	43,50	
	SOBREMESA	Fruta da época ( 1 de 3 ou mais variedades)	74,90	
Quarta-feira	SOPA	Lavrador ( couve-portuguesa, feijão-vermelho e massa de cotovelos)	136,00	1,12
	D.MEDITERRÂNICA	Palopo gratinado e molho béchamel com batata	277,20	1,4,7
	D.VEGETARIANA	Bolonhesa de soja com esparguete	423,00	1,6
	SALADA	Beringela,tomate e curgete	48,80	
	SOBREMESA	Fruta da época ( 1 de 3 ou mais variedades) /Mousse de chocolate	74,9/170	.../1,3,6,8,11
Quinta-feira	SOPA	Agrião	84,90	12
	D.MEDITERRÂNICA	Frango assado com massa espiral	322,50	1
	D.VEGETARIANA	Esparguete guisado com ervilha, cenoura e cogumelos	346,10	1,12
	SALADA	Alface, pepino e beterraba	47,60	
	SOBREMESA	Fruta da época ( 1 de 3 ou mais variedades )	74,90	
Sexta-feira	SOPA	Curgete e coentros	69,40	12
	D.MEDITERRÂNICA	Perca à lagareiro, batata a murro e brócolos *	458,00	1,12
	D.VEGETARIANA	Chilli vegetariano com arroz branco	552,60	
	SALADA	Pimento, couve-de-bruxelas e cenoura ralada	68,50	
	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/DSEAS/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 e \*UNILEVER 100%