



## Escola Secundária de Vila Real de Santo António



### Ementa Semanal - 29 a 03 de dezembro

			Informação nutricional	
			Energia (Kcal)	Alergé
Segunda-feira	SOPA	Creme de vegetais	119,59	9
	D.MEDITERRÂNICA	Rissóis de pescada e arroz de couve lombarda	479,7	1,2,4,6,7
	D.VEGETARIANA	Cogumelos estufados com arroz de cenoura e ervilhas	318,4	
	SALADA	Alface, cenoura e curgete	43,9	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 Variedades)	74,9	
Terça-feira	SOPA	Cenoura com couve ripada	90,89	
	D.MEDITERRÂNICA	Frango assado no forno e esparguete	318,6	1
	D.VEGETARIANA	Rancho Vegetariano	419,3	1
	SALADA	Alface, cenoura e couve-roxa	37,6	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 Variedades)	74,9	7
Quarta-feira	SOPA			
	D.MEDITERRÂNICA			
	D.VEGETARIANA	<b>FERIADO</b>		
	SALADA			
	SOBREMESA			
Quinta-feira	SOPA	Alho francês com cenoura	93,6	
	D.MEDITERRÂNICA	Arroz de Atum	463,8	4
	D.VEGETARIANA	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura	342,6	
	SALADA	Alface, beterraba e pepino	42	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 Variedades)/ Fruta assada	74,9/78	
Sexta-feira	SOPA	Saloia	113,6	
	D.MEDITERRÂNICA	Jardineira de porco	405,7	
	D.VEGETARIANA	massa de vegetais (cenoura,ervilha, feijão verde, couve flor e aipo)	311,7	1,9
	SALADA	Alface, beterraba e tomate	44,9	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 Variedades)/Arroz doce	74,9/170,6	7

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, 11- sementes de sésamo,,12- 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.