



Agrupamento de Escolas de Vila Real de Santo António



Ementa Semanal - 04 a 08 de outubro

			Informação nutricional	
			Energia (Kcal)	Alergé
Segunda-feira	SOPA	Espinafres	80	
	D.MEDITERRÂNICA	Ovos mexidos com cogumelos e arroz branco	332	3
	D.VEGETARIANA	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve-lombarda e arroz branco	407	
	SALADA	Alface, Tomate e Cenoura	35	
	SOBREMESA	Fruta da Época (min. 3 variedades)/Fruta cozida	74,9	
Terça-feira	SOPA			
	D.MEDITERRÂNICA	FERIADO		
	D.VEGETARIANA			
	SALADA			
	SOBREMESA			
Quarta-feira	SOPA	Creme de cenoura com couve-branca	97	
	D.MEDITERRÂNICA	Frango Estufado com ervilhas cenoura e esparguete	440,1	1
	D.VEGETARIANA	Jardineira de Legumes	451,1	
	SALADA	Alface, couve-roxa e pepino	41,1	
	SOBREMESA	Fruta da Época (min. 3 variedades)	74,9	
Quinta-feira	SOPA	Grão com nabiças	101,2	
	D.MEDITERRÂNICA	Solha no forno com limão e batata cozida	300,4	4
	D.VEGETARIANA	Grão-de-bico estufado com caril e batata	373,5	
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura	45,1	
	SOBREMESA	Fruta da Época (min. 3 variedades)/Gelado	74,9	7
Sexta-feira	SOPA	Legumes	86,1	
	D.MEDITERRÂNICA	Feijoada à Portuguesa	565,1	1,3,6,12
	D.VEGETARIANA	Feijoada Vegetariana	373,5	12
	SALADA	Cenoura, couve-roxa e tomate	43,5	
	SOBREMESA	Fruta da Época (min. 3 variedades)	74,9	

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.

Observação : Ementas DGEstE - Lotes 3 e 4

