



Escola Secundária de Vila Real de Santo António



Ementa Semanal - 11 a 15 de outubro

			Informação nutricional	
			Energia (Kcal)	Alergé
Segunda-feira	SOPA	Creme de Cenoura com Massinhas	118	1
	D.MEDITERRÂNICA	Atum com Feijão Frade (atum, batata, ovo e cenoura)	531,3	3,4
	D.VEGETARIANA	Salada de Feijão-frade com batata, cenoura e ervilha	481,1	
	SALADA	Beterraba, Cenoura e tomate	44,6	
	SOBREMESA	Fruta da época (min.3 variedades)	74,9	
Terça-feira	SOPA	Minestrone	85,5	1
	D.MEDITERRÂNICA	Arroz de Aves (perú e frango)	415,6	
	D.VEGETARIANA	Salada de arroz (grão-de-bico e macedonia de legumes)	475,6	
	SALADA	Alface, couve em juliana e milho	72,9	
	SOBREMESA	Fruta da época (min.3 variedades)	74,9	
Quarta-feira	SOPA	Feijão Vermelho com Couve-Lombarda	111,6	
	D.MEDITERRÂNICA	Filetes de linguado no forno com ervas aromáticas e batata cozida	314,3	4
	D.VEGETARIANA	Lentilhas estufadas com ratatouille	278,9	
	SALADA	Alface, milho e tomate	66,9	
	SOBREMESA	Fruta da época (min.3 variedades)/ Fruta assada	74,9/78,3	
Quinta-feira	SOPA	Macedónia de Legumes	85,2	
	D.MEDITERRÂNICA	Perna de Porco no Forno/estufada e esparguete	314,3	1
	D.VEGETARIANA	Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas	344,7	1
	SALADA	Alface, beterraba e pepino	42,2	
	SOBREMESA	Fruta da época (min.3 variedades)	74,9	
Sexta-feira	SOPA	Creme de Couve Flor	98,1	
	D.MEDITERRÂNICA	Cavalas assadas com cebola e puré de batata	344,2	4,7,12
	D.VEGETARIANA	Chili Vegetariano com arroz branco	563,1	9
	SALADA	Alface, cenoura e tomate	35	
	SOBREMESA	Fruta da época (min.3 variedades)/iogurte de aromas	74,9/88,7	

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.

Observação : Ementas DGEstE - Lotes 3 e 4