



Escola Secundária de Vila Real de Santo António



Ementa Semanal - 18 a 22 de outubro

			Informação nutricional	
			Energia (Kcal)	Alergé
Segunda-feira	SOPA	Alho Francês com cenoura	93,6	
	D.MEDITERRÂNICA	Hamburguer de aves com esparguete	313,4	1,6,12
	D.VEGETARIANA	Almondegas de Vegetais com arroz	635	6
	SALADA	Alface, Beterraba e Pepino	42,2	
	SOBREMESA	Fruta da época (min.3 variedades)	74,9	
Terça-feira	SOPA	Creme de ervilhas e cenoura	84,9	
	D.MEDITERRÂNICA	Maruca estufada com batata cozida	286,7	4
	D.VEGETARIANA	Empadão de Legumes(feijão-verde e cenoura)com grão-de-bico	270,3	
	SALADA	Cenoura, milho e tomate	66,6	
	SOBREMESA	Fruta da época (min.3 variedades) / Fruta cozida	74,9/78,5	
Quarta-feira	SOPA	Couve-branca	90,9	
	D.MEDITERRÂNICA	Frango assado com arroz de cenoura	451,3	
	D.VEGETARIANA	Favas Guisadas com cenoura, curgete e couve-lombarda e arroz branco	407	
	SALADA	Alface, cenoura e curgete	44	
	SOBREMESA	Fruta da época (min.3 variedades)	74,9	
Quinta-feira	SOPA	Espinafres com cenoura	85,9	
	D.MEDITERRÂNICA	Massinha(cotovelinho) com tintureira e coentros	451,3	1,4
	D.VEGETARIANA	Esparguete com mistura de legumes Chineses	256,1	1
	SALADA	Alface, cenoura e couve roxa	44	
	SOBREMESA	Fruta da época (min.3 variedades)/Gelatina de frutas	74,9/89	
Sexta-feira	SOPA	Grelos	91,7	
	D.MEDITERRÂNICA	Chili e arroz branco	672,1	
	D.VEGETARIANA	Estufado de Feijão com legumes(couve-branca e cenoura)	346,7	
	SALADA	Tomate, Alface e beterraba	44,9	
	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