



Escola Secundária de Vila Real de Santo António



Ementa Semanal - 25 a 29 de outubro

		Informação nutricional		
		Energia (Kcal)	Alergé	
Segunda-feira	SOPA	Macedónia de Legumes	85,2	
	D.MEDITERRÂNICA	Cavala de Conserva com salada de feijão frade e Cenoura	500	4
	D.VEGETARIANA	Mistura de vegetais estufados(cenoura,ervilha, feijão-verde, couve-flor e aipo)COM massa fusilli	313	1,9
	SALADA	Alface, couve-roxa e milho	75,9	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 Variedades)	74,9	
Terça-feira	SOPA	Abóbora com massinhas	94,6	1
	D.MEDITERRÂNICA	Perna de Perú assada com alecrim e massa espiral	347	1
	D.VEGETARIANA	Seitan guisado com batata, cenoura, curgete e couve-flor	300	1,6
	SALADA	Pepino, tomate e couve em juliana	37,6	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 Variedades)/ Arroz doce	74,9/170,6	7
Quarta-feira	SOPA	Couve-lombarda	86,1	
	D.MEDITERRÂNICA	Barrinhas de Pescada no forno e Arroz de Tomate	0,9	1,2,4
	D.VEGETARIANA	Salada mexicana(feijão preto, batata,milho,salsa e pimentos)	383	
	SALADA	Alface, cenoura e milho	67,1	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 Variedades)	74,9	
Quinta-feira	SOPA	Feijão Verde	85,6	
	D.MEDITERRÂNICA	Carne de Porco Estufada com alho francês a macarronete	411,9	1
	D.VEGETARIANA	Lentilhas Estufadas com salada russa(batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)	410,9	
	SALADA	Alface, beterraba e milho	77	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 Variedades)/ Fruta Cozida	74,9/78	
Sexta-feira	SOPA	Grão com espinafres	94,8	
	D.MEDITERRÂNICA	Bacalhau à Gomes Sá (bacalhau, batata, cebola e ovo ralado)	295,2	1,3
	D.VEGETARIANA	Arroz de Açafrão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos	335,6	6
	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/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, 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.