



**Escola Secundária de Vila Real de Santo António**  
**Escola E.B. 2,3 Infante D.Fernando**



**Ementa Semanal - 06 a 10 de janeiro**

			Informação nutricional	
			Energia (Kcal)	Alergénios
Segunda-feira	SOPA	Curgete e Coentros	64,9	12
	D.MEDITERRÂNICA	Hamburguers de aves com esparguete	389	1
	D.VEGETARIANA	Massa de lentilhas com ratatouille	523,3	1
	SALADA	Alface, couve roxa e tomate	43,9	
	SOBREMESA	Fruta da época ( 1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Terça-feira	SOPA	Horta (feijão-branco e c.lombarda)	91	9,12
	D.MEDITERRÂNICA	Pescada cozida com batata e cenoura	321,4	4
	D.VEGETARIANA	Grão de Bico estufado, com salada russa(batata,ervilhas,feijão-verde e cenoura)	275.60	
	SALADA	Cenoura, tomate e pepino	32,1	
	SOBREMESA	Fruta da época ( 1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Quarta-feira	SOPA	Juliana	95,7	12
	D.MEDITERRÂNICA	Febras estufadas com arroz de cenoura	406,4	
	D.VEGETARIANA	Arroz de lentilhas com ratatouille	523,3	6
	SALADA	Pimento, couve-roxa e tomate	40,6	
	SOBREMESA	Fruta da época ( 1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Quinta-feira	SOPA	Creme de espinafres	73,3	12
	D.MEDITERRÂNICA	Massada de peixe com coentros	361,9	1,12
		Estufado de soja com legumes chineses e arroz	523,3	1
	SALADA	Alface, cenoura e milho	67,1	
	SOBREMESA	Fruta da época ( 1 de 3 ou mais variedades )/Fruta assada	74,9	
Sexta-feira	SOPA	Alho-francês com cenoura e curgete	103,8	12
	D.MEDITERRÂNICA	Perna de frango assada com laranja e arroz	346,98	
	D.VEGETARIANA	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura	652,9	
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura	45,1	
	SOBREMESA	Fruta da época ( 1 de 3 ou mais 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 1 e 2 e \* UNILEVER 100%**