



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



Ementa Semanal - 13 a 17 de janeiro

		Informação nutricional		
		Energia (Kcal)	Alergénios	
Segunda-feira	SOPA	Sopa de cenoura	95,7	12
	D.MEDITERRÂNICA	Penne com fiambre e cogumelos	599	1
	D.VEGETARIANA	Penne com natas e cogumelos	456	1
	SALADA	Alface, Couve roxa e pepino	41,1	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)/Gelatina	74,9/89	
Terça-feira	SOPA	Agrião	84,9	12
	D.MEDITERRÂNICA	Bacalhau no forno com limão batata e couve-flor cozida	309,9	4
	D.VEGETARIANA	Seitan guisado com batata,cenoura, curgete couve-flor	300	
	SALADA	Beterraba e cenoura ralada e tomate	45,1	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Quarta-feira	SOPA	Sopa de Feijão Verde	136	12
	D.MEDITERRÂNICA	Escalopes de frango com massa	496	1
	D.VEGETARIANA	Massa de ervilhas e vegetais(cenoura, feijão-verde e couve-flor)	388	1
	SALADA	Cenoura, tomate e pepino	32,1	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Quinta-feira	SOPA	Saloia	89,35	12
	D.MEDITERRÂNICA	Solha frita com arroz primavera	493	4
		Arroz de favas com cogumelos e cenoura	311,7	
	SALADA	Alface, pepino e tomate	32,1	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Sexta-feira	SOPA	Sopa de brócolos	84,9	12
	D.MEDITERRÂNICA	Esparguete á bolonhesa	361,9	1
	D.VEGETARIANA	Bolonhesa de soja com esparguete	423	
	SALADA	Alface, cenoura e tomate	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%