



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



Ementa Semanal - 20 a 24 de janeiro

			Informação nutricional	
			Energia (Kcal)	Alergénios
Segunda-feira	SOPA	Caldo-verde	116,8	12
	D.MEDITERRÂNICA	Salada russa com atum	406,4	4
	D.VEGETARIANA	Salada mexicana	383	
	SALADA	Beterraba, alface e tomate	44,6	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Terça-feira	SOPA	Creme de Legumes	97,9	12
	D.MEDITERRÂNICA	Rancho	515,8	
	D.VEGETARIANA	Rancho Vegetariano	419	1
	SALADA	Alface, Cenoura e Couve-Roxa	44	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Quarta-feira	SOPA	Abóbora com massinhas	178	12
	D.MEDITERRÂNICA	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate	648,8	3,4
	D.VEGETARIANA	Estufado de soja e legumes com arroz de feijão	604	1
	SALADA	Alface, pepino e tomate	32,1	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)/Fruta assada	74,9/78	
Quinta-feira	SOPA	Creme de couve-flôr	103,8	12
	D.MEDITERRÂNICA	Bife de peru estufado, com esparguete	341	1
		Massa vegetariana à Lavrador	469,6	1
	SALADA	Pepino, beterraba e cenoura	47,2	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Sexta-feira	SOPA	Grão com couve lombarda	116,8	12
	D.MEDITERRÂNICA	Perca à lagareiro, com batata e brócolos	458	4
	D.VEGETARIANA	Salada de Feijão Frade com cenoura, cebola e batata cozida	342,6	
	SALADA	Alface, cenoura e tomate	44,6	
	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%