



Escola Secundária de Vila Real de SaA1:H39nto António
Escola E.B. 2,3 Infante D.Fernando



Ementa Semanal - 27 a 31 de janeiro

			Informação nutricional	
			Energia (Kcal)	Alergénios
Segunda-feira	SOPA	Creme de Alho-francês	136	12
	D.MEDITERRÂNICA	Costoletas grelhadas com arroz de feijão	707	
	D.VEGETARIANA	Massa de Vegetais	311,7	1
	SALADA	Tomate, cenoura e milho	66,6	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Terça-feira	SOPA	Sopa Lavrador	136	12
	D.MEDITERRÂNICA	Peixe estufado com salada camponesa	316	4
	D.VEGETARIANA	Estufado de soja e legumes com arroz de feijão	604	1
	SALADA	Alface, beterraba e milho	77	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Quarta-feira	SOPA	Abóbora com vegetais	85,9	12
	D.MEDITERRÂNICA	Lombo de porco assado no forno com arroz	327	
	D.VEGETARIANA	Almondégas de vegetais com molho e tomate e arroz	536	1
	SALADA	Alface, milho e pepino	64,2	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Quinta-feira	SOPA	Feijão vermelho com hortaliça	90,8	12
	D.MEDITERRÂNICA	Maruca no forno com molho de cenoura e batata cozida	233,2	4
		Legumes à bráz	437	6
	SALADA	Pimento, cenoura e pepino	48,3	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Sexta-feira	SOPA	Sopa Saloia	113,6	12
	D.MEDITERRÂNICA	Jardineira de Frango	405,7	
	D.VEGETARIANA	Jardineira Vegetariana	311,7	
	SALADA	Alface, beterraba e tomate	44,6	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)/Gelatina	74,9/89	

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%