



Escola Secundária de Vila Real de Santo António



Ementa Semanal - 28 outubro a 01 novembro

			Informação nutricional	
			Energia (Kcal)	Alergé
Segunda-feira	SOPA	Sopa de agrião	92,2	12
	D.MEDITERRÂNICA	Carne de Porco estufada com macarronete	385,7	1
	D.VEGETARIANA	Massa macarronete com legumes chineses	256,1	
	SALADA	Cenoura, milho e tomate	66,59	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 Variedades)	74,9	
Terça-feira	SOPA	Creme de favas	90	12
	D.MEDITERRÂNICA	Peixe estufado com salada camponesa	316	4
	D.VEGETARIANA	Estufado de soja com legumes	313	6
	SALADA	Alface, beterraba e milho	77	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 Variedades)	74,9	
Quarta-feira	SOPA	Sopa de legumes	97,9	12
	D.MEDITERRÂNICA	Tirinhas de frango com arroz de cenoura	420	
	D.VEGETARIANA	Cogumelos estufados com arroz de cenoura	330	
	SALADA	Cenoura, couve roxa e tomate	43,5	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 Variedades)	74,9	
Quinta-feira	SOPA	Feijão Verde	85,6	12
	D.MEDITERRÂNICA	Pescada de cebolada e puré de batata	344	4,7,12
	D.VEGETARIANA	Salada de batata, curgete, brócolos, cenoura e ervilhas	270,7	
	SALADA	Alface, beterraba e milho	77	
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 Variedades)/fruta cozida	74,9	
Sexta-feira	SOPA			
	D.MEDITERRÂNICA			
	D.VEGETARIANA	FERIADO		
	SALADA			
	SOBREMESA			

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.