



Escola Secundária de Vila Real de Santo António



Ementa Semanal - 04 a 08 de Novembro

			Informação nutricional	
			Energia (Kcal)	Alergé
Segunda-feira	SOPA	Sopa Juliana	90,9	12
	D.MEDITERRÂNICA	Esparguete à Bolonhesa	353	1
	D.VEGETARIANA	Legumes à Bolonhesa com feijão branco e esparguete	504,9	1
	SALADA	Alface, couve roxa e tomate	43,90	
	SOBREMESA	Fruta da época (min.3 variedades)	74,9	
Terça-feira	SOPA	Sopa de Grão com couve lombarda	119,3	12
	D.MEDITERRÂNICA	Posta de Pescada com batata, cenoura, ervilhas e milho	368,4	4
	D.VEGETARIANA	Salada mexicana (feijão preto, batata, milho, salsa e pimentos)	383,7	
	SALADA	Alface, tomate e pepino	32,1	
	SOBREMESA	Fruta da época (min.3 variedades)	74,9	
Quarta-feira	SOPA	Creme de Legumes	119	12
	D.MEDITERRÂNICA	Arroz de frango com ervilhas e cenoura	121	
	D.VEGETARIANA	Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos	335,6	
	SALADA	Alface, cenoura e couve-roxa	40,1	
	SOBREMESA	Fruta da época (min.3 variedades)	74,9	
Quinta-feira	SOPA	Sopa de Alho-francês	93,6	12
	D.MEDITERRÂNICA	Abrótea no forno com limão e batata cozida	300,4	4
	D.VEGETARIANA	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde e alho francês	314,1	
	SALADA	Alface, cenoura e milho	67,1	
	SOBREMESA	Fruta da época (min.3 variedades)	74,9	
Sexta-feira	SOPA	Sopa de Couve branca com cenoura ripada	110,7	12
	D.MEDITERRÂNICA	Feijoada de carnes com arroz branco	517	
	D.VEGETARIANA	Feijoda Vegetariana	373,5	
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura	45,1	
	SOBREMESA	Fruta da época (min.3 variedades)/Pudim	74,9/99,10	

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.