



VILAREALSTºANTONIO

EMENTA ESCOLAR

Semana de 04 a 08 de Fevereiro



SEGUNDA-FEIRA, 04 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa de cenoura e espinafres
Prato	Empadão de atum (com arroz) no forno
Acompanhamento	-----
Salada	Salada de alface e beterraba
Fruta	Fruta da época (3 variedades)

TERÇA-FEIRA, 05 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa do cozido com massa cotovelinho
Prato	Cozido à portuguesa (frango, vitela, chouriço de carne, repolho lombardo, cenoura e grão)
Acompanhamento	-----
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta	Fruta da época (3 variedades)

QUARTA-FEIRA, 06 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa de feijão encarnado
Prato	Caldeirada de pescada, com batata, cenoura, ervilhas e pimento
Acompanhamento	-----
Salada	Salada de alface
Fruta	Fruta da época (3 variedades)

QUINTA-FEIRA, 07 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Stroganoff de peru com cogumelos
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface, milho e tomate
Fruta	Fruta da época (3 variedades)

SEXTA-FEIRA, 08 DE FEVEREIRO

Sopa	Creme de alho francês
Prato	Maruca cozida
Acompanhamento	Batata, brócolos e feijão catarino cozido
Salada	Salada de alface e cebola
Fruta	Salada de fruta da época

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: **cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremçoço e 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 ou a Divisão de Educação da CMVRSa – AL 2018/2019