



VILAREALSTºANTONIO

EMENTA ESCOLAR

Semana de 18 a 22 de Fevereiro



SEGUNDA-FEIRA, 18 DE FEVEREIRO

Sopa	Creme de courgette
Prato	Filetes de pescada assados no forno
Acompanhamento	Arroz de tomate
Salada	Salada de alface e cenoura
Fruta	Fruta da época (3 variedades)

TERÇA-FEIRA, 19 DE FEVEREIRO

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Lombo de porco assado no forno com tomilho e laranja
Acompanhamento	Batatas assadas
Salada	Salada de alface e milho
Fruta	Fruta da época (3 variedades)

QUARTA-FEIRA, 20 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Maruca cozida
Acompanhamento	Batatas e brócolos cozidos
Salada	Salada de alface e cebola
Fruta	Fruta da época (3 variedades)

QUINTA-FEIRA, 21 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa de couve coração
Prato	Peru corado no forno
Acompanhamento	Arroz primavera (cenoura, ervilhas e milho)
Salada	Salada de alface
Fruta	Fruta da época (3 variedades)

SEXTA-FEIRA, 22 DE FEVEREIRO

Sopa	Sopa de agrião com grão
Prato	Massinha de peixe com delícias do mar
Acompanhamento	-----
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho
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, tremoço 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