



## Agrupamento de Escolas de Vila Real de Santo António

### Ementa Semanal - 23 a 27 de março

			Informação nutricional	
			Energia (Kcal)	Alergénicos
Segunda-feira	SOPA	Juliana	95,7	
	D.MEDITERRÂNICA	Costoletas de porco grelhadas com arroz de feijão	707	
	D.VEGETARIANA	Estufado de soja com legumes e arroz de feijão	604	6
	SALADA	Alface, couve-roxa e pepino	41,1	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Terça-feira	SOPA	Creme de cenoura	99	
	D.MEDITERRÂNICA	Massa tricolor de cavala em conserva com ervilhas e cenoura	465,1	4
	D.VEGETARIANA	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada	348,1	
	SALADA	Pepino, tomate e couve em juliana	37,6	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Quarta-feira	SOPA	Sopa de Coentros	80	
	D.MEDITERRÂNICA	Rancho(frango, porco, grão de bico,cove-lombarda e macarronete)	515,8	1
	D.VEGETARIANA	Rancho vegetariano	419	1
	SALADA	Alface, tomate e cenoura	35	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Quinta-feira	SOPA	Sopa lavrador (feijão-vermelho e couve portuguesa)	136	
	D.MEDITERRÂNICA	Arroz de peixe com coentros	361,9	4
	D.VEGETARIANA	Estufado de cogumelos com tomate e arroz branco	324,2	
	SALADA	Beterraba, alfacee milho	77	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Sexta-feira	SOPA	Sopa de Agrião	84,9	
	D.MEDITERRÂNICA	Jardineira de Frango	327	
	D.VEGETARIANA	Jardineira de legumes	451,1	6
	SALADA	Alface, cenoura e couve-roxa	44	
	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 e 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 3 e 4 \*Ministério da Saúde