



Agrupamento de Escolas de Vila Real de Santo António



Ementa Semanal - 11 a 15 de maio

			Informação nutricional	
			Energia (Kcal)	Alergénicos
Segunda-feira	SOPA	Sopa de grelos	104,6	
	D.MEDITERRÂNICA	Ervilhas com ovos	413	3
	D.VEGETARIANA	Massa de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão-verde, couve-flor)	388	1,9
	SALADA	Alface, couve-roxa e cenoura	37,1	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Terça-feira	SOPA	Sopa de feijão vermelho com hortaliça	90,9	
	D.MEDITERRÂNICA	Salmão no forno com limão, batata, cenoura e feijão verde	746	4
	D.VEGETARIANA	Arroz de lentilhas e feijão-verde	394,8	
	SALADA	Pepino, tomate e couve em juliana	37,6	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Quarta-feira	SOPA	Dia do Município		
	D.MEDITERRÂNICA			
	D.VEGETARIANA			
	SALADA			
	SOBREMESA			
Quinta-feira	SOPA	Creme de Coentros	99	
	D.MEDITERRÂNICA	Hamburguers mistos com esparguete	406,4	1
	D.VEGETARIANA	Hamburguers de grão e batata-doce com masa	372,5	1
	SALADA	Cenoura ralada, couve roxa e pepino	44,6	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Sexta-feira	SOPA	Sopa de Abóbora	90,9	
	D.MEDITERRÂNICA	Perca à Lagareiro com batata a murro e bróculos	458	4
	D.VEGETARIANA	Salada de batata, brócolos e cenoura	206,9	
	SALADA	Cenoura ralada, milho e tomate	66,59	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,9	

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 *UNILEVER 100%