



## Agrupamento de Escolas de Vila Real de Santo António



### Ementa Semanal -18 a 22 de maio

			Informação nutricional	
			Energia (Kcal)	Alergénicos
Segunda-feira	<b>SOPA</b>	Sopa de Favas	104,6	
	<b>D.MEDITERRÂNICA</b>	Bife de peru estufado com esparguete	438	1
	<b>D.VEGETARIANA</b>	Esparguete com mistura de legumes chineses	256,1	1,6,11
	<b>SALADA</b>	Alface, cenoura e tomate	67,1	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Terça-feira	<b>SOPA</b>	Sopa de couve-lombarda	90,9	
	<b>D.MEDITERRÂNICA</b>	Arroz de peixe com coentros	415,6	1,4
	<b>D.VEGETARIANA</b>	Arroz de açafrao com ervilhas e milho	347,3	12
	<b>SALADA</b>	Cenoura-ralada, milho e tomate	66,59	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Quarta-feira	<b>SOPA</b>	Canja	80	
	<b>D.MEDITERRÂNICA</b>	Perna de frango assada com oregãos e esparguete	318,6	1
	<b>D.VEGETARIANA</b>	Salada Mexicana	383	
	<b>SALADA</b>	Alface, couve em juliana e pepino	41,1	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)/Fruta assada	74,9/78	
Quinta-feira	<b>SOPA</b>	Sopa de alho francês com cenoura e curgete	99	
	<b>D.MEDITERRÂNICA</b>	Maruca cozida com batata, couve-flor e cenoura cozidos	321,4	4
	<b>D.VEGETARIANA</b>	Couve estufada com lentilhas e batata cozida	372,5	
	<b>SALADA</b>	Alface, pepino e tomate	32,1	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Sexta-feira	<b>SOPA</b>	Sopa de Alface	97	
	<b>D.MEDITERRÂNICA</b>	Feijoada à portuguesa e arroz branco	517	
	<b>D.VEGETARIANA</b>	Feijoada com cogumelos e arroz branco	540	
	<b>SALADA</b>	Milho, cenoura-ralada e tomate	35	
	<b>SOBREMESA</b>	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%**