



Agrupamento de Escolas de Vila Real de Santo António



Ementa Semanal - 25 a 29 de maio

			Informação nutricional	
			Energia (Kcal)	Alergénicos
Segunda-feira	SOPA	Grão com couve lombarda	99	
	D.MEDITERRÂNICA	Pescada cozida com batata, cenoura, ervilhas e milho	368,4	4
	D.VEGETARIANA	Favas guisadas com soja	154,6	6
	SALADA	Alface, beterraba e pepino	42	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Terça-feira	SOPA	Sopa Juliana	90,9	
	D.MEDITERRÂNICA	Esparguete à bolonhesa	353	1
	D.VEGETARIANA	Esparguete vegetariano à bolonhesa	321,9	1,9
	SALADA	Couve-roxa, tomate e alface	43,9	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Quarta-feira	SOPA	Sopa de Feijão Verde	100,1	
	D.MEDITERRÂNICA	Barrinhas de Peixe no forno com arroz de coentros	648,8	4
	D.VEGETARIANA	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura	342,6	
	SALADA	Beterraba, milho e rúcula	77	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Quinta-feira	SOPA	Creme de Cenoura	84,9	
	D.MEDITERRÂNICA	Jardineira de frango	410	
	D.VEGETARIANA	Jardineira de legumes	451,1	
	SALADA	Alface, cenoura ralada e tomate	40,1	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Sexta-feira	SOPA	Sopa de Agrião	84,9	
	D.MEDITERRÂNICA	Palmeta no forno e batata cozida	298	4
	D.VEGETARIANA	Salada de batata, brócolos e cenoura	206,9	
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura ralada	45,1	
	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%