



**Escola Secundária de Vila Real de Santo António**  
**Escola E.B. 2,3 Infante D.Fernando**



**Ementa Semanal - 12 a 16 de janeiro**

			Informação nutricional	
			Energia (Kcal)	Alergénios
Segunda-feira	SOPA	Agrião	84,9	
	D.MEDITERRÂNICA	Pescada cozida com batata e cenoura	309,9	4
	D.VEGETARIANA	Salada de legumes com grão de bico	374,2	
	SALADA	Beterraba e cenoura ralada e tomate	45,1	
	SOBREMESA	Fruta da época ( 1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Terça-feira	SOPA	Sopa de Feijão Verde	136	
	D.MEDITERRÂNICA	Bife de peru estufado com esparguete	438	1
	D.VEGETARIANA	Esparguete com mistura de legumes chineses	256,1	1
	SALADA	Cenoura, tomate e pepino	32,1	
	SOBREMESA	Fruta da época ( 1 de 3 ou mais variedades)/Gelatina	74,9/89	
Quarta-feira	SOPA	Saloia	89,35	
	D.MEDITERRÂNICA	Solha frita com arroz primavera	493	4
	D.VEGETARIANA	Arroz de lentilhas e cenoura	409,4	
	SALADA	Alface, pepino e tomate	32,1	
	SOBREMESA	Fruta da época ( 1 de 3 ou mais variedades )	74,9	
Quinta-feira	SOPA	Sopa de brócolos	84,9	
	D.MEDITERRÂNICA	Esparguete á bolonhesa	361,9	1
		Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete	504,9	1,6,12
	SALADA	Alface, cenoura e tomate	45,1	
	SOBREMESA	Fruta da época ( 1 de 3 ou mais variedades )	74,9	
Sexta-feira	SOPA	Caldo-verde	116,8	
	D.MEDITERRÂNICA	Caldeirada de Atum	406,4	1
	D.VEGETARIANA	Favas guisadas com soja	471	6
	SALADA	Beterraba, alface e tomate	44,6	
	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 , 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 1 e 2 e \* UNILEVER 100%**