



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



**Ementa Semanal - 19 a 23 de janeiro**

			Informação nutricional	
			Energia (Kcal)	Alergénios
Segunda-feira	<b>SOPA</b>	Creme de couve-flôr	103,8	
	<b>D.MEDITERRÂNICA</b>	Carne de porco estufada/assada fatiada e massa espiral	386,7	1
	<b>D.VEGETARIANA</b>	Guisado de massa com soja, cogumelos, curgete e tomate	486	2
	<b>SALADA</b>	Pepino, beterraba e cenoura	47,2	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época ( 1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Terça-feira	<b>SOPA</b>	Abóbora com massinhas	178	
	<b>D.MEDITERRÂNICA</b>	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate	648,8	3,4
	<b>D.VEGETARIANA</b>	Estufado de cogumelos com tomate e arroz branco	437	
	<b>SALADA</b>	Alface, pepino e tomate	32,1	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época ( 1 de 3 ou mais variedades)/Fruta assada	74,9/78	
Quarta-feira	<b>SOPA</b>	Creme de Legumes	97,9	
	<b>D.MEDITERRÂNICA</b>	Rancho	515,8	1
	<b>D.VEGETARIANA</b>	Rancho Vegetariano	419	1
	<b>SALADA</b>	Alface, Cenoura e Couve-Roxa	44	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época ( 1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Quinta-feira	<b>SOPA</b>	Grão com couve lombarda	116,8	
	<b>D.MEDITERRÂNICA</b>	Perca à lagareiro, com batata e brócolos	458	4
		Salada de Feijão Frade com cenoura, ervilhas e batata cozida	481,1	
	<b>SALADA</b>	Alface, cenoura e tomate	44,6	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época ( 1 de 3 ou mais variedades )	74,9	
Sexta-feira	<b>SOPA</b>	Curgete e coentros	64,9	
	<b>D.MEDITERRÂNICA</b>	Hamburguers de aves com esparguete	389	1
	<b>D.VEGETARIANA</b>	Almôndegas de vegetais com molho de tomate e esparguete	536	1
	<b>SALADA</b>	Alface, couve-roxa e tomate	43,9	
	<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/DSEAS/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%**