



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



Ementa Semanal - 26 a 30 de janeiro

			Informação nutricional	
			Energia (Kcal)	Alergénios
Segunda-feira	SOPA	Sopa de Couve Branca com cenoura ripada	91	
	D.MEDITERRÂNICA	Medalhões de maruca estufada com arroz de ervilhas	316	
	D.VEGETARIANA	Salada de batata, curgete, bróculos, cenoura e ervilhas	270,75	
	SALADA	Alface, beterraba e milho	77	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Terça-feira	SOPA	Abóbora com vegetais	85,9	
	D.MEDITERRÂNICA	Tortilha de fiambre, tomate e curgete	403	3
	D.VEGETARIANA	Tortilha de tofu com legumes no forno	597	3,6
	SALADA	Alface, milho e pepino	64,2	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Quarta-feira	SOPA	Feijão vermelho com hortaliça	90,8	
	D.MEDITERRÂNICA	Pescada à saloia, batata e legumes salteados	233,2	4
	D.VEGETARIANA	Salada de batata, bróculos e cenoura	206,86	
	SALADA	Pimento, cenoura e pepino	48,3	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Quinta-feira	SOPA	Canja	144	1
	D.MEDITERRÂNICA	Jardineira de Frango	405,7	
		Jardineira Vegetariana	311,7	
	SALADA	Alface, beterraba e tomate	44,6	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)Fruta cozida	74,9/77	
Sexta-feira	SOPA	Canja	144	1
	D.MEDITERRÂNICA	Jardineira de Frango	405,7	
	D.VEGETARIANA	Jardineira Vegetariana	311,7	
	SALADA	Alface, beterraba 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%