



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

Ementa Semanal - 13 a 17 de abril

			Informação nutricional	
			Energia (Kcal)	Alergénios
Segunda-feira	SOPA	Sopa de Agrião	84,9	
	D.MEDITERRÂNICA	Paloco com natas	434	4,7
	D.VEGETARIANA	Strogonoff de Seitan com cogumelos	548	7
	SALADA	Alface, pepino e tomate	32,1	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Terça-feira	SOPA	Creme de couve-flor	92,2	
	D.MEDITERRÂNICA	Perna de frango no forno com orégãos e esparguete Primavera	467	1
	D.VEGETARIANA	Esparguete com mistura de legumes chineses	344,7	1
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura ralada	45,1	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades) / Maçã assada	74,9	
Quarta-feira	SOPA	Espinafres	80	
	D.MEDITERRÂNICA	Calamares e arroz de feijão	461,2	1,3,4,7,14
	D.VEGETARIANA	Salada Mexicana	482	
	SALADA	Cenoura, couve-roxa e tomate	43,5	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Quinta-feira	SOPA	Sopa de grelos	104,6	
	D.MEDITERRÂNICA	Perna de porco no forno/estufada e esparguete	382/385	1
		Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas	458	1
	SALADA	Alface, cenoura e tomate	35	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,9	
Sexta-feira	SOPA	Feijão-branco com couve-lombarda	96	
	D.MEDITERRÂNICA	Solha no forno com limão e salada camponesa	253,4	4
	D.VEGETARIANA	Salada de batata, curgete, brócolos, cenoura e ervilhas	270,7	
	SALADA	Pepino, tomate e couve em juliana	37,6	
	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 1,2,3 e 4 e * UNILEVER 100%