



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



Ementa Semanal - 20 a 24 de abril

			Informação nutricional	
			Energia (Kcal)	Alergénios
Segunda-feira	SOPA	Feijão-verde	100,10	
	D.MEDITERRÂNICA	Penne com fiambre e cogumelos	599,00	1
	D.VEGETARIANA	Guisado de massa com soja, cogumelos, curgete e tomate	486,00	1,6
	SALADA	Cenoura, couve-roxa e pepino	40,80	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,90	
Terça-feira	SOPA	Sopa da horta	136,00	
	D.MEDITERRÂNICA	Caldeirada de Lulas	364	14
	D.VEGETARIANA	Couve estufada com lentilhas e batata cozida	372,50	
	SALADA	Alface, beterraba e milho	77,00	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,90	
Quarta-feira	SOPA	Creme de cenoura	99,00	
	D.MEDITERRÂNICA	Escalopes de Perú com arroz de cenoura	515,80	
	D.VEGETARIANA	Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura	471,00	
	SALADA	Alface, tomate e pepino	32,10	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)/ Gelatina	74,9/89	
Quinta-feira	SOPA	Sopa Juliana	95,70	
	D.MEDITERRÂNICA	Pescada à saloia, batata e legumes salteados	433,00	4
	D.VEGETARIANA	Salada de legumes (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico	374,20	
	SALADA	Alface, couve roxa e couve em juliana	49,80	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,90	
Sexta-feira	SOPA	Sopa de brócolos	84,90	
	D.MEDITERRÂNICA	Febras grelhadas com arroz	415,00	
	D.VEGETARIANA	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura	342,60	
	SALADA	Beterraba, cenoura ralada e tomate	74,90	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,90	

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 3 e 4