



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



Ementa Semanal - 27 a 30 de abril de 2026

			Informação nutricional	
			Energia (Kcal)	Alergénios
Segunda-feira	SOPA	Sopa de couve branca (repolho)	97,40	
	D.MEDITERRÂNICA	Bife de atum de cebolada com batata cozida	395,00	4
	D.VEGETARIANA	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada	348,08	
	SALADA	Milho, cenoura e pepino	63,70	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,90	
Terça-feira	SOPA	Creme de Ervilhas com coentros	89,35	
	D.MEDITERRÂNICA	Tortilha de frango, cenoura e cogumelos	312,00	3
	D.VEGETARIANA	Legumes à Brás	437,00	3
	SALADA	Pimento, Couve-roxa e tomate	40,60	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades) /Fruta assada	74,9/78	
Quarta-feira	SOPA	Sopa de Abóbora com vegetais	85,90	
	D.MEDITERRÂNICA	Massinha de peixe com coentros	396,00	1
	D.VEGETARIANA	Estufado de legumes com massa	407,00	1
	SALADA	Alface, beterraba e milho	77,00	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,90	
Quinta-feira	SOPA	Sopa de Curgete	69,40	
	D.MEDITERRÂNICA	Favas com entrecosto	550,00	
	D.VEGETARIANA	Favas guisadas com soja	471,00	6
	SALADA	Tomate, beterraba e cenoura ralada	47,10	
	SOBREMESA	Fruta da época (1 de 3 ou mais variedades)	74,90	
Sexta-feira	SOPA			
	D.MEDITERRÂNICA			
	D.VEGETARIANA	FERIADO		
	SALADA			
	SOBREMESA			

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 3 e 4