



**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, Vila Real**  
**EMENTA SEMANAL Nº 6º de 19 a 23 de fevereiro de 2018**

**Segunda -feira**

**SOPA:** Cebola c/ feijão-verde

**PRATO:** Arroz de cenoura c/ rissóis de peixe frito

**SALADA/LEGUMES:** Tomate, cenoura e couve roxa

**SOBREMESA:** Maça, Kiwi, morangos ou laranja

**PÃO:** Pão de mistura embalado

**BEBIDA:** Água

**Terça-feira**

**SOPA:** Creme de espinafres

**PRATO:** Arroz de aves (pato e peru) no forno

**SALADA/LEGUMES:** Alface, cenoura e cebola

**SOBREMESA:** Maçã, kiwi ou pera

**PÃO:** Pão de mistura embalado

**BEBIDA:** Água

**Quarta-feira**

**SOPA:** Grão-de-bico c/ couve lombarda

**PRATO:** Batata c/ postas de pescada cozida

**SALADA/LEGUMES:** Cenoura, brócolos, couve-flor ou ervilhas c/cenoura

**SOBREMESA:** Banana, maçã ou maçã assada

**PÃO:** Pão de mistura embalado

**BEBIDA:** Água

**Quinta-feira**

**SOPA:** de repolho

**PRATO:** Massa espirais c/ vegetais e espetadas de peru grelhadas

**SALADA/LEGUMES:** Alface, cenoura e beterraba

**SOBREMESA:** Maçã, kiwi ou laranja

**PÃO:** De mistura

**BEBIDA:** Água

**Sexta -feira**

**SOPA:** Couve lombarda c/ feijão branco

**PRATO:** Bacalhau c/ natas (batata, bacalhau e natas)

**SALADA/LEGUMES:** Alface, cenoura e milho doce

**SOBREMESA:** Kiwi, maçã ou bolo de iogurte

**PÃO:** De mistura

**BEBIDA:** Água

- Nota: Ementa sujeita a alterações, sem aviso prévio e realizada conforme circular 3/DSEEAS/DGE/2013  
A ementa poderá conter alimentos susceptíveis de provocar alergias

Horário: 12,30 às 14 h - Preço: Alunos-1,46€; Esc. B-0,73€; Docentes/Não Docentes-4,10€ - Taxa adicional-0,30€



CONTIEM  
GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LACTEOS



FRUTOS  
DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS  
DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE  
Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, Vila Real**  
**EMENTA SEMANAL Vegetariana Nº 8– De 19 a 23 de março de 2018**

**Segunda –feira**

**SOPA:** Creme de cenoura e couve-flor

**PRATO:** Estufado de feijão vermelho (couve portuguesa, cenoura, cebola, tomate) e arroz branco

**SALADA/LEGUMES:** Alface, cenoura e pimento vermelho

**SOBREMESA:** Maçã, laranja ou maçã assada

**PÃO:** Mistura embalado

**BEBIDA:** Água

**Terça-feira**

**SOPA:** Couve lombarda

**PRATO:** Massada de grão-de-bico (couve lombarda, cenoura, curgete, tomate, abóbora e cebola)

**SALADA/LEGUMES:** Cenoura ripada, alface e milho

**SOBREMESA:** Maca, pêra ou kiwi

**PÃO:** De mistura embalado

**BEBIDA:** Água

**Quarta-feira**

**SOPA:** Caldo verde

**PRATO:** Batata assada, migas de broa (couve-galega e curgete recheada c/cogumelos e cebola)

**SALADA/LEGUMES:** Salteado de brócolos, cenoura e couve-flor

**SOBREMESA:** Maça, clementina ou kiwi

**PÃO:** De mistura embalado

**BEBIDA:** Água

**Quinta-feira**

**SOPA:** Couve coração c/ feijão vermelho

**PRATO:** Arroz de cenoura c/ pataniscas de legumes

**SALADA/LEGUMES:** tomate, cenoura e beterraba

**SOBREMESA:** Maça, pêra ou laranja

**PÃO:** De mistura embalado

**BEBIDA:** Água

**Sexta-feira**

**SOPA:** Espinafres

**PRATO:** Empadão de legumes

**SALADA/LEGUMES:** Tomate, pepino e couve roxa

**SOBREMESA:** Maçã, banana ou kiwi

**PÃO:** De mistura embalado

**BEBIDA:** Água

- Nota: Ementa sujeita a alterações, sem aviso prévio e realizada conforme circular 3/DSEAS/DGE/2013

A ementa poderá conter alimentos susceptíveis de provocar alergias

A Ementa Vegetariana – Disponível queijo fresco, ovo e queijo mozarella facultativo

Horário: 12,30 às 14 h – Preço: Alunos-1,46€; Esc. B-0,73€; Docentes/Não Docentes-4,10€ - Taxa adicional-0,30€



CONTIENE  
GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LACTEOS



FRUTOS  
DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS  
DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE  
Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES