



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, Vila Real
EMENTA SEMANAL Nº 4 A – De 11 a 15 de fevereiro 2019

Segunda –feira

SOPA: Couve coração

PRATO: Arroz branco c/ salada de feijão-frade, atum e ovo  

SALADA/LEGUMES: Alface, cenoura e beterraba

SOBREMESA: Maçã, pera ou Kiwi

PÃO: Mistura embalado 

BEBIDA: Água

Terça-feira

SOPA: Couve lombarda

PRATO: Esparguete cozido, carne de vitela estufada c/ervilhas e cenoura  

SALADA/LEGUMES: Alface, tomate ou couves de bruxelas

SOBREMESA: Maçã, laranja, pera ou uvas

PÃO: De mistura embalado 

BEBIDA: Água

Quarta-feira

SOPA: Creme de cenoura e couve-flor

PRATO: Puré de batata c/ pescada gratinada no forno  

SALADA/LEGUMES: Alface, cenoura e pimento vermelho

SOBREMESA: Pera, maçã ou maçã assada

PÃO: De mistura embalado 

BEBIDA: Água

Quinta-feira

SOPA: Caldo verde

PRATO: Arroz c/ perna de peru assada e fatiada

SALADA/LEGUMES: Tomate, cenoura e milho doce



SOBREMESA: Maçã, banana, clementina ou laranja

PÃO: De mistura embalado 

BEBIDA: Água

Sexta-feira

SOPA: Grão-de-bico c/ couve lombarda

PRATO: Meia desfeita de bacalhau (batata cozida, grão de bico, bacalhau e ovo)  

SALADA/LEGUMES: Cenoura, tomate e couve roxa ou salada de couve/cenoura

SOBREMESA: Maçã, kiwi ou arroz doce  

PÃO: De mistura embalado 

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€



CONTIENE GLUTEN

CRUSTÁCEOS

HUEVOS

PESCADO

CACAHUETES

SOJA

LACTEOS

FRUTOS DE CÁSCARA

APIO

MOSTAZA

GRANOS DE SÉSAMO

DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

MOLUSCOS

ALTRAMUÇES



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, Vila Real

EMENTA SEMANAL Vegetariana Nº 4 A – De 11 a 15 de fevereiro de 2019

Segunda –feira

SOPA: Couve coração

PRATO: Arroz branco, salada de feijão-frade e ovo picado (facultativo)  

SALADA/LEGUMES: alface, cenoura, beterraba, queijo fresco e tomate c/ orégãos

SOBREMESA: Maçã, pêra ou kiwi

PÃO: Mistura embalado 

BEBIDA: Água

Terça-feira

SOPA: Couve lombarda

PRATO: Salada de cuscuz c/ legumes salteados  (ervilhas, curgete, cogumelos, abóbora, cebola, alho francês e azeitonas e pimento vermelho)

SALADA/LEGUMES: Alface, tomate e cebola

SOBREMESA: Maca, laranja ou uvas

PÃO: De mistura embalado 

BEBIDA: Água

Quarta-feira

SOPA: Creme de cenoura c/ couve-flor

PRATO: Empadão de legumes (alho francês, cebola, cogumelos, pimento vermelho e verde, couve flor, curgete e espinafres)

SALADA/LEGUMES: Alface, cebola e milho doce

SOBREMESA: Pêra, maçã ou maçã assada

PÃO: De mistura embalado 

BEBIDA: Água

Quinta-feira

SOPA: Caldo verde

PRATO: Salada de batata c/ ervilhas, cenoura e beringela recheada)

SALADA/LEGUMES: Alface e tomate


SOBREMESA: Maçã, kiwi  

PÃO: De mistura embalado 

BEBIDA: Água

Sexta-feira

SOPA: Grão c/ couve lombarda

PRATO: Rancho vegetariano  (maçarão, grão de bico, tomate, couve coração, cenoura, cebola, pimento vermelho e abóbora)

SALADA/LEGUMES: Cenoura, tomate e cebola

SOBREMESA: Maçã, kiwi ou arroz doce  

PÃO: De mistura embalado 

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€



CONTIENE



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LACTEOS



FRUTOS



APIO



MOSTAZA



GRANOS



DIÓXIDO DE AZUFRE



MOLUSCOS



ALTRAMUCES