



O Adjunto da Diretora

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, Vila Real**  
**EMENTA SEMANAL Nº 1A – De 12 a 16 de novembro 2018**

**Segunda –feira**

**SOPA:** Couve Lombarda

**PRATO:** Arroz branco c/ ovos mexidos e salsichas de aves

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


**SOBREMESA:** Maça, pêra ou kiwi

**PÃO:** Mistura embalado

**BEBIDA:** Água

**Terça-feira**

**SOPA:** Repolho

**PRATO:** Batata cozida c/ legumes e lombos de pescada grelhada 

**SALADA/LEGUMES:** Cenoura, brócolos, couve-flor ou couve coração

**SOBREMESA:** Maça, laranja ou bolo de iogurte   

**PÃO:** Mistura embalado 

**BEBIDA:** Água

**Quarta-feira**

**SOPA:** Canja 

**PRATO:** Espirais c/ vegetais e bife de porco grelhado 

**SALADA/LEGUMES:** Tomate, pepino, couve roxa ou cenoura

**SOBREMESA:** Maça, clementina ou laranja

**PÃO:** Mistura embalado 

**BEBIDA:** Água

**Quinta-feira**

**SOPA:** Transmontana

**PRATO:** Macedónia de legumes c/ atum e ovo  

**SALADA/LEGUMES:** Alface, cenoura e ervilhas ou feijão-verde

**SOBREMESA:** Kiwi, banana ou maçã assada

**PÃO:** De mistura embalado 

**BEBIDA:** Água

**Sexta-feira**

**SOPA:** Feijão-verde

**PRATO:** Arroz branco c/ frango assado

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

**SOBREMESA:** Maça, laranja, melão ou pêra

**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



ALTRAMUCES



## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, Vila Real

EMENTA SEMANAL Vegetariana Nº 1 A – De 12 a 16 de novembro 2018

### Segunda-feira

**SOPA:** Couve Lombarda

**PRATO:** Arroz branco e salteado de cogumelos, pimentos vermelhos, espinafres, cebola e curgete

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

**SOBREMESA:** Maça, kiwi ou pêra

**PÃO:** Mistura embalado

**BEBIDA:** Água

### Terça-feira

**SOPA:** Reponho

**PRATO:** Grelhada mista de legumes (batata, curgete, abóbora, tomate) e queijo fresco facultativo.

**SALADA/LEGUMES:** Cenoura ripada e brócolos

**SOBREMESA:** Maca, pêra ou bolo de iogurte

**PÃO:** De mistura embalado

**BEBIDA:** Água

### Quarta-feira

**SOPA:** Creme de legumes

**PRATO:** Massa espirais c/ vegetais e legumes salteados (massa, cebola, curgete, ervilhas, milho, cogumelos)

**SALADA/LEGUMES:** Tomate, pepino, couve roxa ou cenoura

**SOBREMESA:** Maça, clementina ou kiwi

**PÃO:** De mistura embalado

**BEBIDA:** Água

### Quinta-feira

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

**PRATO:** Macedónia de legumes c/ ovo (facultativo) ( batata, cenoura, milho, ervilha ou feijão verde

**SALADA/LEGUMES:** Alface, tomate

**SOBREMESA:** Kiwi, banana ou maça assada

**PÃO:** De mistura embalado

**BEBIDA:** Água

### Sexta-feira

**SOPA:** Feijão-verde

**PRATO:** Quiche de legumes (cogumelos, alho francês, cebola, espinafres) queijo mozarella facultativo, ovo facultativo c/ natas de soja

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

**SOBREMESA:** Maça melão ou castanhas assadas

**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

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 SESAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE  
Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES