



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, Vila Real EMENTA SEMANAL Nº 1A – De 21 a 25 setembro 2020

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: De 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, pêra ou bolo de iogurte   

PÃO: De Mistura embalado 

BEBIDA: Água

Quarta-feira

SOPA: Canja 

PRATO: Espirais c/ vegetais e bife de porco grelhado 

SALADA/LEGUMES: Tomate, pepino ou couve roxa

SOBREMESA: Maça, clementina ou kiwi

PÃO: De Mistura embalado 

BEBIDA: Água

Quinta-feira

SOPA: Couve Lombarda c/ feijão vermelho

PRATO: Macedónia de legumes c/ atum e ovo  

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

SOBREMESA: Kiwi, banana, laranja 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: Maçã, 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 SESAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, Vila Real

EMENTA SEMANAL Vegetariana Nº 1A – De 21 a 25 de setembro 2020

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, pêra ou kiwi

PÃO: De Mistura embalado

BEBIDA: Água

Terça-feira

SOPA: Reponho

PRATO: Grelhada mista de legumes (batata, curgete, abóbora, tomate) e queijo vegan

SALADA/LEGUMES: Cenoura ripada, brócolos e couve flor

SOBREMESA: Maca, pêra ou laranja

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 Lombarda c/ feijão vermelho

PRATO: Macedónia de legumes (batata, cenoura, milho, ervilha ou feijão verde) 

SALADA/LEGUMES: Alface, tomate

SOBREMESA: Kiwi, banana, laranja ou maça assada

PÃO: De mistura embalado 

BEBIDA: Água

Sexta-feira

SOPA: Feijão-verde

PRATO: Quiche de legumes (cogumelos, alho francês, cebola, espinafres) queijo vegan e natas de soja

SALADA/LEGUMES: Alface, cenoura e milho

SOBREMESA: Maça melão, laranja 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

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



ALHO



MOSTAZA



GRANOS
DE SÊSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUÇES