



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, Vila Real EMENTA SEMANAL Nº 1 – De 15 a 19 de janeiro 2018

Segunda –feira

SOPA: Couve lombarda

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

SALADA/LEGUMES: Alface, cenoura e beterraba

SOBREMESA: Maçã, pera 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: Maçã, laranja ou bolo de laranja   

PÃO: De mistura 

BEBIDA: Água

Quarta-feira

SOPA: Canja 

PRATO: Espirais c/ vegetais e bife de porco grelhado  

SALADA/LEGUMES: Tomate, pepino e couve roxa

SOBREMESA: Maçã, clementina ou kiwi

PÃO: De 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 c/ frango assado

SALADA/LEGUMES: Alface, cenoura e milho

SOBREMESA: Maçã, laranja ou melão

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

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 7– De 15/01 a 19/01 2018


Segunda –feira

SOPA: Couve Lombarda

PRATO: Arroz branco e salteado de cogumelos c/ pimentos, espinafres e cebola 

SALADA/LEGUMES: Alface, cenoura e beterraba

SOBREMESA: Maçã, kiwi ou pêra

PÃO: Mistura embalado 

BEBIDA: Água

Terça-feira

SOPA: Reponho e feijão-verde

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

SALADA/LEGUMES: Cenoura ripada e brócolos


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, curgete, ervilhas, milho, cogumelos)

SALADA/LEGUMES: Tomate, pepino e couve roxa


SOBREMESA: Maça, clementina ou kiwi

PÃO: De mistura embalado

BEBIDA: Água


Quinta-feira

SOPA: Couve penca c/ feijão vermelho

PRATO: Salada de batata, grão-de-bico, brócolos e cenoura 

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), ovo e queijo mozarela facultativo

SALADA/LEGUMES: Alface, cenoura e milho

SOBREMESA: Maçã 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 mozarela 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 SÊSAMO



DÍÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES