





O Adjunto da Diretora

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, Vila Real



EMENTA SEMANAL Nº 6º de 16 a 20 de outubro 2017

Segunda -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: 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: Cebola c/ feijão-verde

PRATO: Arroz de cenoura c/ rissóis de peixe fritos 

SALADA/LEGUMES: Tomate, cenoura e couve roxa

SOBREMESA: Maçã, kiwi, morangos ou laranja

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€



CONTIENE
GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SÓJA



LACTEOS



FRUTOS
DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS
DE SÊSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, Vila Real
EMENTA SEMANAL Vegetariana Nº 4 – De 16 a 20 de outubro 2017

Segunda –feira

SOPA: Couve lombarda c/ feijão branco

PRATO: Tortinha de legumes 🍷 (batata, curgete, alho francês, cenoura, salsa e ovos)

SALADA/LEGUMES: Alface, milho e cenoura

SOBREMESA: Maçã, kiwi ou bolo de iogurte 🍷

PÃO: Mistura embalado 🍷

BEBIDA: Água

Terça-feira

SOPA: Creme de espinafres

PRATO: Arroz branco com bolonhesa de feijão preto 🍷 (feijão preto cebola, cogumelos e pimento vermelho)

SALADA/LEGUMES: Alface, cenoura e cebola

SOBREMESA: Maca, kiwi ou pêra

PÃO: De mistura embalado 🍷

BEBIDA: Água

Quarta-feira

SOPA: Grão-de-bico c/ couve lombarda

PRATO: Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão verde e cebola)

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

SOBREMESA: Banana, maçã ou maçã assada

PÃO: De mistura embalado 🍷

BEBIDA: Água

Quinta-feira

SOPA: Reponho

PRATO: Massa espirais c/ vegetais e legumes salteados 🍷 (brócolos, couve flor, ervilhas, cogumelos e cebola)

SALADA/LEGUMES: Alface, cenoura e beterraba

SOBREMESA: Maçã, kiwi ou laranja

PÃO: De mistura embalado 🍷

BEBIDA: Água

Sexta-feira

SOPA: Cebola e feijão-verde

PRATO: Pizza vegetariana (pimentos vermelhos, cogumelos, azeitonas, curgete, ervilhas, cebola, cenoura, tomate e queijo mozzarella)

SALADA/LEGUMES: Tomate, cenoura e couve roxa

SOBREMESA: Maçã, melão ou kiwi

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€

