



## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, Vila Real EMENTA SEMANAL Nº 5 – De 19 a 23 de outubro 2020

### Segunda –feira

**SOPA:** Creme de legumes

**PRATO:** Massa riscada de feijão c/ vitela  

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

**SOBREMESA:** Maçã, kiwi ou pera

**PÃO:** De mistura embalado 

**BEBIDA:** Água

### Terça-feira

**SOPA:** Canja 

**PRATO:** Empadão de peixe    

**SALADA/LEGUMES:** Alface, cenoura, tomate e espinafres

**SOBREMESA:** Laranja, maçã, kiwi ou gelatina

**PÃO:** De mistura embalado 

**BEBIDA:** Água

### Quarta-feira

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

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

**SALADA/LEGUMES:** Ervilhas, cenouras e alface

**SOBREMESA:** Maçã, laranja ou pera

**PÃO:** De mistura embalado 

**BEBIDA:** Água

### Quinta-feira

**SOPA:** Cebola c/ feijão-verde ou nabiças

**PRATO:** Puré de batata c/ lombos de pescada no forno c/ crosta de queijo   

**SALADA/LEGUMES:** Cenoura, brócolos ou couve-de-bruxelas


**SOBREMESA:** Maçã, banana, laranja ou maçã assada

**PÃO:** De mistura embalado 

**BEBIDA:** Água

### Sexta-feira

**SOPA:** Repolho

**PRATO:** Arroz de feijão vermelho c/ costeletas de porco grelhado 

**SALADA/LEGUMES:** Alface, tomate e pepino

**SOBREMESA:** Maçã, clementina 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€



CONTIENE  
GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LACTEOS



FRUTOS  
DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS  
DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE  
Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



O Adjunto da Diretora

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, Vila Real**  
**EMENTA SEMANAL Vegetariana Nº 5 – De 19 a 23 outubro 2020**

**Segunda –feira**

**SOPA:** Creme de legumes

**PRATO:** Massada de feijão vermelho e couve lombarda

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

**SOBREMESA:** Maçã, pêra ou kiwi

**PÃO:** Mistura embalado

**BEBIDA:** Água

**Terça-feira**

**SOPA:** Couve lombarda c/ massinhas

**PRATO:** Gratinado de legumes no forno (batata, curgete, abóbora, cebola, cenoura, molho bechamel e queijo ralado vegan)

**SALADA/LEGUMES:** Alface, cenoura, tomate e espinafres

**SOBREMESA:** Maca, laranja, kiwi ou gelatina vegetal

**PÃO:** De mistura embalado

**BEBIDA:** Água

**Quarta-feira**

**SOPA:** Lombarda c/ feijão vermelho

**PRATO:** Arroz branco c/ caril de legumes (cebola, cenoura, couve flor, curgete e cogumelos)

**SALADA/LEGUMES:** Ervilhas, cenoura e alface

**SOBREMESA:** Pêra, maçã ou kiwi

**PÃO:** De mistura embalado

**BEBIDA:** Água

**Quinta-feira**

**SOPA:** Cebola c/ feijão-verde

**PRATO:** Batata a murro c/ hambúrguer de grão-de-bico (Grão, ervas aromáticas, pão ralado e natas de soja)

**SALADA/LEGUMES:** Feijão-verde e brócolos

**SOBREMESA:** Maçã, banana, laranja ou maçã assada

**PÃO:** De mistura embalado

**BEBIDA:** Água

**Sexta-feira**

**SOPA:** Reponho

**PRATO:** Arroz de feijão c/ curgete grelhado, tomate e queijo vegan c/oregão e azeitonas

**SALADA/LEGUMES:** Alface, tomate e pepino

**SOBREMESA:** Maçã, clementina 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€

