



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, Vila Real

EMENTA SEMANAL Nº 8 – De 16 a 20 de abril 2018

Segunda –feira

SOPA: Couve lombarda

PRATO: Arroz de cenoura e ervilhas c/ douradinhos no forno  

SALADA/LEGUMES: Alface, cenoura e cebola

SOBREMESA: Laranja, maçã ou leite-creme   

PÃO: Pão de mistura embalado 

BEBIDA: Água

Terça-feira

SOPA: Creme de espinafres

PRATO: Massa riscada c/grão-de-bico e bife de peru grelhado  

SALADA/LEGUMES: Couve roxa, cenoura e pepino

SOBREMESA: Maça, pera ou Kiwi

PÃO: Pão de mistura embalado 

BEBIDA: Água

Quarta-feira

SOPA: Cebola c/ feijão-verde

PRATO: Arroz de cenoura c/ lombos de pescada grelhada 

SALADA/LEGUMES: Alface, beterraba e couve roxa

SOBREMESA: Clementina, maçã ou maçã assada

PÃO: Pão de mistura embalado 

BEBIDA: Água

Quinta-feira

SOPA: Repolho

PRATO: Lasanha  

SALADA/LEGUMES: Alface, tomate e cenoura

SOBREMESA: Maça, laranja ou pera

PÃO: De mistura embalado 

BEBIDA: Água

Sexta-feira

SOPA: À transmontana

PRATO: Bacalhau à Brás (batatas, ovos e bacalhau)  

SALADA/LEGUMES: Alface, cenoura e milho doce ou salada de couve/cenoura

SOBREMESA: Maça ou salada de fruta (pera, kiwi, laranja, banana, morango...)

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



SÓJA



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 N° 6– De 16 a 20 abril de 2018

Segunda –feira

SOPA: Couve Lombarda

PRATO: Arroz de ervilhas e cenoura c/almofadinhas de vegetais

SALADA/LEGUMES: Alface, cenoura e cebola

SOBREMESA: Maçã, kiwi ou clementina

PÃO: Mistura embalado

BEBIDA: Água

Terça-feira

SOPA: Creme de espinafres

PRATO: Massa riscada com grão-de-bico, couve lombarda e cenoura.

SALADA/LEGUMES: Couve roxa, cenoura e pepino

SOBREMESA: Maca, pêra ou kiwi

PÃO: De mistura embalado

BEBIDA: Água

Quarta-feira

SOPA: Cebola C/feijão-verde

PRATO: Arroz de cenoura c/ legumes grelhados e queijo fresco

SALADA/LEGUMES: Alface, beterraba e couve roxa

SOBREMESA: Clementina, maçã ou maçã assada

PÃO: De mistura embalado

BEBIDA: Água

Quinta-feira

SOPA: Repolho

PRATO: Lasanha vegetariana (massa para lasanha, cebola, alho francês, curgete, cogumelos, molho bechamel e queijo)

SALADA/LEGUMES: Alface, tomate e cenoura

SOBREMESA: Maçã, clementina ou pêra

PÃO: De mistura embalado

BEBIDA: Água

Sexta-feira

SOPA: À Transmontana

PRATO: Legumes à Brás (batata palha, cebola, cenoura, curgete, alho francês, azeitonas e ovo)

SALADA/LEGUMES: Alface, cenoura e milho

SOBREMESA: Maçã ou salada de frutas

PÃO: De mistura embalado

BEBIDA: Água

- **Nota:** Ementa sujeita a alterações, sem aviso prévio e realizada conforme circular 3/DSEEAS/DGE/2013

A Ementa Vegetariana – Disponível queijo fresco, ovo e queijo mozarella facultativo

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



CRUSTACEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LACTEOS



FRUTOS
DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANDS
DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES