



EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes - Escola Secundária Gil Eanes

Ano Letivo 24/25

Semana 7 - de 12 a 16 de maio

			kcal
Segunda-feira 12 de maio	Sopa	Horta (feijão catarino e nabiça)	106
	Mediterrâneo	Pastéis de bacalhau com arroz de couve lombarda	438
	Vegetariano	Crepe de legumes com arroz de couve lombarda	514
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	40
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	69
Terça-feira 13 de maio	Sopa	Curgete e couve coração	105
	Mediterrâneo	Stroganoff de peru com massa esparguete	458
	Vegetariano	Stroganoff de tofu com massa esparguete	538
	Salada	Alface, beterraba e milho	110
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	69
Quarta-feira 14 de maio	Sopa	Feijão-verde	100
	Mediterrâneo	Lulas à Gil Eanes com batata cozida	
	Vegetariano	Estufado de grão-de-bico (com cebola e pimento vermelho) com batata cozida	492
	Salada	Cenoura, pepino e tomate	30
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	69
Quinta-feira 15 de maio	Sopa	Abóbora e couve branca	89
	Mediterrâneo	Lombo de porco assado (fatiado) com arroz branco e feijão preto	519
	Vegetariano	Guisado de abóbora com feijão preto e arroz branco	596
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	39
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	69
Sexta-feira 16 de maio	Sopa	Espinafre	87
	Mediterrâneo	Salada de atum (com ovo, cenoura, feijão-verde, ervilhas, milho e massa <i>farfalle</i>)	
	Vegetariano	Salada de ervilhas (com cenoura, feijão-verde, ervilhas, milho e massa <i>farfalle</i>)	
	Salada	Alface, cenoura e tomate	33
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	69

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rijas;
9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado pela Adjunta da Direção Carla Glória; ____/____/____