EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes - Escola Secundária Gil Eanes
Ano Letivo 24/25

Semana 2 - de 2 a 6 de junho

			kcal
Segunda-feira 2 de junho	**Sopa**	Abóbora com hortelã	88
	Prato Geral	Hambúrguer de peru no forno com massa *tagliatelle*	540
	Vegetariano	Hambúrguer de grão e cenoura no forno com massa *tagliatelle*	550
	Salada	Alface, milho e pepino	99
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	69
Terça-feira 3 de junho	**Sopa**	Feijão manteiga e nabiça	106
	Prato Geral	Maruca cozida com batata e brócolos cozidos	
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata e brócolos cozidos	296
	Salada	Alface, cenoura e tomate	33
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	69 |
Quarta-feira 4 de junho	**Sopa**	Couve branca	101
	Prato Geral	Frango assado no forno com tomilho e arroz branco	
	Vegetariano	Legumes assados (feijão vermelho, couve-flor, curgete, tomate, cebola e tomilho) com arroz branco	
	Salada	Beterraba, couve roxa e pepino	46
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	69
Quinta-feira 5 de junho	**Sopa**	Curgete e espinafre	77
	Prato Geral	Perca no forno com limão, coentros e batata corada	
	Vegetariano	Soja estufada com legumes (alho francês e tomate) e batata corada	
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	40
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	69
Sexta-feira 6 de junho	**Sopa**	Creme de brócolos, batata-doce e ervilha	
	Prato Geral	Pizza	
	Vegetariano	Pizza vegetariana	
	Salada	Alface, pepino e tomate	26
	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 rija; **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; _____/_____/_____