



EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes - Escola Secundária Gil Eanes

Ano Letivo 24/25

Semana 3 - de 9 a 13 de junho

			kcal
Segunda-feira 9 de junho	Sopa	Feijão branco e couve lombarda	110
	Prato Geral	Empadão de atum (e tomate) com arroz	562
	Vegetariano	Empadão de cogumelos (e tomate) servido com arroz	326
	Salada	Alface, cenoura, milho	106
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	69
Terça-feira 10 de junho	Sopa		
	Prato Geral		
	Vegetariano	FERIADO	
	Salada		
	Sobremesa		
Quarta-feira 11 de junho	Sopa	Creme abóbora e couve-flor	98
	Prato Geral	Lombos de pescada no forno (ao alho, sumo de limão e orégãos) com arroz de tomate	452
	Vegetariano	Estufado de feijão manteiga e cenoura com arroz de tomate	648
	Salada	Alface, cenoura e pepino	27
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	69
Quinta-feira 12 de junho	Sopa	Couve portuguesa	109
	Prato Geral	Bifana de cebolada com batata frita	593
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa de cebolada com batata frita	245
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate	42
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	69
Sexta-feira 13 de junho	Sopa	Creme de alho-francês	89
	Prato Geral	Salada de salmão (salmão lascado no forno, macarronete, ovo, feijão-frade, cebola e rebentos de soja) com brócolos	
	Vegetariano	Salada de feijão-frade (com macarronete, cebola e rebentos de soja) com brócolos	
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	37
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) Mousse de chocolate	69

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

1. Cereais com contêm 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; ____/____/____