



## EMENTA ESCOLAR

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

### Semana 1 - de 26 a 30 de maio

|                             |             |                                                                                                  | kcal |
|-----------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Segunda-feira<br>26 de maio | Sopa        | Alho francês e cenoura                                                                           | 94   |
|                             | Prato Geral | Atum à bolonhesa (atum em molho de tomate e massa esparguete)                                    | 438  |
|                             | Vegetariano | Lentilhas à bolonhesa (lentilhas em molho de tomate e massa esparguete)                          | 497  |
|                             | Salada      | Alface, beterraba e couve roxa                                                                   | 49   |
|                             | Sobremesa   | Fruta da época (3 variedades)                                                                    | 69   |
| Terça-feira<br>27 de maio   | Sopa        | Abóbora e espinafres                                                                             | 84   |
|                             | Prato Geral | Bife de frango estufado com arroz de brócolos                                                    | 464  |
|                             | Vegetariano | Guisado de abóbora e feijão manteiga com arroz de brócolos                                       | 600  |
|                             | Salada      | Cenoura, pepino e tomate                                                                         | 30   |
|                             | Sobremesa   | Fruta da época (3 variedades)                                                                    | 69   |
| Quarta-feira<br>28 de maio  | Sopa        | Creme de curgete e couve-flor                                                                    | 108  |
|                             | Prato Geral | Bacalhau à Brás (ovo, batata palha, salsa e azeitonas)                                           | 570  |
|                             | Vegetariano | Legumes à Brás (alho francês, cenoura, ervilhas, creme de soja, batata palha, salsa e azeitonas) | 590  |
|                             | Salada      | Alface, cenoura e milho                                                                          | 106  |
|                             | Sobremesa   | Fruta da época (3 variedades)                                                                    | 69   |
| Quinta-feira<br>29 de maio  | Sopa        | Couve coração                                                                                    | 102  |
|                             | Prato Geral | Chili de carne de vaca (feijão encarnado, cenoura aos cubos e curgete) com arroz branco          | 632  |
|                             | Vegetariano | Chili vegetariano (feijão encarnado, cenoura aos cubos e curgete) com arroz branco               | 635  |
|                             | Salada      | Alface, beterraba e tomate                                                                       | 36   |
|                             | Sobremesa   | Fruta da época (3 variedades)                                                                    | 69   |
| Sexta-feira<br>30 de maio   | Sopa        | Cenoura e grão-de-bico                                                                           | 112  |
|                             | Prato Geral | Lombo de pescada no forno com batata cozida ensalsada                                            | 290  |
|                             | Vegetariano | Tofu no forno com batata cozida ensalsada                                                        | 317  |
|                             | Salada      | Alface, cenoura e pepino                                                                         | 27   |
|                             | 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 alérgenos:

1. Cereais com contêm 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; \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_