Colégio Vasco da Gama

Ementa – Ensino Básico e Secundário

De 11 a 15 de março de 2024

Ano Letivo 2023/2024

UNISELF, SA

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes com brócolos		518,0	124,0
	Carne	Bolonhesa de vitela com tomate, milho e arroz	Gluten, Soja, Sulfitos	2529,0	653,0
	Peixe	Bacalhau fresco no forno, batata e salada mista	peixe	1798,0	430,0
	Vegetariano	Estufado de lentilhas, soja, cenoura e cogumelos	Gluten, soja, sulfitos	2311,0	563,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
3ª FEIRA	Sopa	Creme de nabo e feijão verde		251,0	60,0
	Carne	Carne de porco à portuguesa, batata ao cubo frita e azeitona	Sulfitos	1724,0	412,0
	Peixe	Arroz de peixe, tomate e coentros	Peixe	1579,0	377,0
	Vegetariano	Rancho vegetariano, grão, courgette, tomate e cenoura		2261,0	541,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
4ª FEIRA	Sopa	Sopa de grão de bico		547,0	131,0
	Carne	Rotti de peru com arroz de grelos e salada		2060,0	492,0
	Peixe	Pota à lagareiro, batata e feijão verde salteado	Moluscos	2043,0	488,0
	Vegetariano	Feijoada de tofu, feijão, couve e abóbora	Gluten, Soja,	2441,0	583,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
5ª FEIRA	Sopa	Creme de couve flor e alface		581,0	139,0
	Carne	Frango assado com alecrim, massa espiral tricolor e salada de tomate	Gluten	2021,0	483,0
	Peixe	Lombo de Pescada, macedónia, cenoura e batata	Peixe, gluten	1575,0	376,0
	Vegetariano	Strogonff de seitan com tomate, courgette e abóbora	Soja, Gluten	1774,0	424,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
		Gelatina de ananás	Leite	372,0	89,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0
6ª FEIRA	Sopa	Sopa de lombardo e cenoura		287,0	93,0
	Carne	Croquetes de vitela, arroz de ervilhas e salada verde	Gluten, ovo, soja, Sulfitos, Leite	2356,0	462,0
	Peixe	Atum em azeite, feijão frade, cenoura e ovo cozido	Peixe, Ovo	2628,0	628,0
	Vegetariano	Arroz de soja salteado, cogumelos, milho, feijão e pimentos	Soja, sulfitos	2658,0	736,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
		logurte de frutas	Leite	371,0	89,0

Os pratos constantes das ementas são acompanhados de saladas (alface ou mista), beterraba cozida, couve-roxa, milho cozido, cenoura ralada e outros ingredientes, à escolha dos utentes dos refeitórios do CVG.

*Ementa sujeita a alteração

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Cereais que 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 sul**fitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

Os pratos constantes das ementas são acompanhados de saladas (alface ou mista), beterraba cozida, couve-roxa, milho cozido, cenoura ralada e outros ingredientes, à escolha dos utentes dos refeitórios do CVG.

*Ementa sujeita a alteração