Colégio Vasco da Gama

EMENTA - Ed. Pré-Escolar

De 18 a 22 de março de 2024

UNISELF, SA

Ano Letivo 2023/2024

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes e cenoura ralada		380,0	91,0
	Peixe	Empadão de peixe, espinafre, molho béchamel, puré de batata	Peixe, Glúten, Leite	2013,0	479,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
3ª Feira	Sopa	Sopa lavrador		494,0	118,0
	Carne	Estufado de novilho, cenoura, ervilhas e arroz de legumes	Peixe, Glúten, Leite	1158,0	278,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
		Gelatina de ananás		185,0	44,0
4ª FEIRA	Sopa	Creme de courgette e feijão		504,0	120,0
	Carne	Arroz xau, ovo mexido, milho, ervilha e salsicha de soja	Ovo, Glúten, Soja	1313,0	502,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
5ª Feira	Sopa	Sopa juliana de legumes		396,0	95,0
	Carne	Calamares, arroz de cenoura e lombardo	Glúten, Moluscos	1249,0	529,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
6ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com coentros		369,0	88,0
	Carne	Strogonoff de frango, cogumelos e arroz	Leite, Sulfitos	1724,0	412,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0

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 sulfitos, 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