Colégio Vasco da Gama

Ementa – Ensino Básico e Secundário

De 22 a 26 de abril de 2024

Ano Letivo 2023/2024

UNISELF, SA

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes com alface		581,0	139,0
	Carne	Lasanha de vitela com salada de tomate e oregãos	Glúten, ovo, leite, sulfitos	1724,0	408,0
	Peixe	Lombos de pescada no forno, cebolada, ovo ralado e batata cozida	Ovo, peixe	2102,0	503,0
	Vegetariano	Estufado de lentilhas, soja, cenoura e cogumelos	Soja, sulfitos	1132,0	271,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
		Iogurte de frutas	Leite	371,0	89,0
3ª FEIRA	Sopa	Creme de nabo e feijão verde		444,0	106,0
	Carne	Arroz de carnes, frango, carne de porco, ervilha e cenoura		1657,0	396,0
	Peixe	Peixe à brás, batata palha, ovo e salada mista	Ovo, peixe	1354,0	324,0
	Vegetariano	Rancho de vegetais, grão, lombardo, tomate e cenoura	Glúten	1508,0	360,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
		Iogurte de frutas	Leite	371,0	89,0
4ª FEIRA	Sopa	Sopa de abóbora com grão		459,0	110,0
	Carne	Perú lascado, puré de batata e grelos salteados	Glúten, leite	2116,0	504,0
	Peixe	Calamares com arroz de coentros e salada verde	Glúten, peixe, crústaceos, moluscos	1477,0	352,0
	Vegetariano	Legumes à brás, ovo, batata palha, alho frances, cenoura e cogumelos	Ovo, sulfitos	1300,0	315,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
		Iogurte de frutas	Leite	371,0	89,0
5ª FEIRA	Sopa				
	Carne				
	Peixe				
	Vegetariano				
	Sobremesa				
6ª FEIRA	Sopa	Sopa de cenoura e couve coração		337,0	80,0
	Carne	Stogonoff de frango, cogumelos, cenoura e arroz branco	Leite, sulfitos	1674,0	400,0
	Peixe	Lascas de cavala em azeite, feijão frade, cenoura e ovo cozido	Ovo, peixe	1758,0	420,0
	Vegetariano	Arroz Xau, ovo mexido, salsicha de soja, ervilha e cenoura ralada	Ovo, soja, sulfitos	1829,0	440,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
		Iogurte de frutas	Leite	371,0	89,0

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 sulf**itos, 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