

Nome da Instituição:

Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

Agrupamento de Escolas Alves Redol



**EMENTA SEMANAL 02 DE janeiro a 06 DE janeiro 2023**

**Alergénios**

(colocar o número correspondente)

Contém      Pode conter vestígios

2 ª  F E I R A	SOPA	Espinafres		
	PRATO	Arroz de legumes com atum	4	
	DIETA	Abrótea cozida com batata cozida e feijão-verde	4	
	VEGETARIANO	Estufado de cogumelos com grão, espinafres e cenoura em rodela		
	SALADA	Legumes incorporados na refeição		
	FRUTA/SOBREMESA	Laranja ou pêra		
LANCHE	Pão de mistura com manteiga e maçã	1 e 7		
3 ª  F E I R A	SOPA	Creme de cenoura		
	PRATO	Bifanas de cebolada com macarronete	1	
	DIETA	Bife de frango grelhado com macarronete	1	
	VEGETARIANO	Arroz de feijão com tomate, alface e cenoura raspada		
	SALADA	Alface, cenoura ralada e cebola		
	FRUTA/SOBREMESA	Banana ou maçã		
LANCHE	Pão de mistura com fiambre e laranja	1		
4 ª  F E I R A	SOPA	Couve coração		
	PRATO	Medalhões de pescada no forno com batata cozida	4	
	DIETA	Medalhões de pescada grelhados com batata cozida	4	
	VEGETARIANO	Stroganoff de soja com quinoa	6	
	SALADA	Alface, tomate e cebola		
	FRUTA/SOBREMESA	Laranja ou pêra		
LANCHE	Pão de mistura com queijo e iogurte de aroma liquido	1 e 7		
5 ª  F E I R A	SOPA	Creme de legumes		
	PRATO	Carbonara de frango com esparguete	1 e 7	
	DIETA	Frango cozido com esparguete	1	
	VEGETARIANO	Soja estufada com legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde) com arroz branco	6	
	SALADA	Alface, cenoura ralada e milho		
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã ou pêra		
LANCHE	Pão de mistura com manteiga e laranja	1 e 7		
6 ª  F E I R A	SOPA	Caldo verde		
	PRATO	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate	4	
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida	4	
	VEGETARIANO	Empadão vegetariano (puré de batata, alho-francês, ervilhas e pimentos)		
	SALADA	Couve roxa, alface e cebola		
	FRUTA/SOBREMESA	Laranja ou maçã		
LANCHE	Pão de mistura com queijo ou fiambre e maçã	1 e 7		

Ementa elaborada por:

Número da Ordem dos Nutricionistas:

Nota: O lanche é apenas fornecido aos alunos do escalão A da ASE.

1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremço; 14- Moluscos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.