

Nome da Instituição:

Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

Agrupamento de Escolas Alves Redol



EMENTA SEMANAL 03 DE outubro a 07 DE outubro 2022

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Contém      Pode conter vestígios

2 ª  F E I R A	SOPA	Feijão-branco		
	PRATO	Nuggets de frango com massa cotovelinhos		
	DIETA	Frango cozido com arroz branco		
	VEGETARIANO	Caçarola de legumes (batata, cenoura, brócolos, curgete, feijão-frade)		
	SALADA	Alface, cenoura ralada e cebola		
	FRUTA/SOBREMESA	Laranja ou maçã		
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e maçã	1	
3 ª  F E I R A	SOPA	Hortaliça		
	PRATO	Arroz de espinafres com Pescada estufada	4	
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida e feijão-verde	4	
	VEGETARIANO	Brás de legumes e soja (soja, alho-francês, curgete, lombardo e batata)		
	SALADA	Legumes incorporados na refeição		
	FRUTA/SOBREMESA	Banana ou laranja		
	LANCHE	Pão de mistura com fiambre e sumo do tipo 100% fruta	1	
4 ª  F E I R A	SOPA			
	PRATO			
	DIETA			
	VEGETARIANO	FERIADO		
	SALADA			
	FRUTA/SOBREMESA			
	LANCHE			
5 ª  F E I R A	SOPA	Espinafres		
	PRATO	Abrótea no forno com limão e batata cozida	4	
	DIETA	Abrótea cozida com batata cozida e brócolos	4	
	VEGETARIANO	Salteado de vegetais (cenoura, cebola, curgete, cogumelos) com fusilli		
	SALADA	Alface, cebola e beterraba		
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã ou pêra		
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e laranja	1	
6 ª  F E I R A	SOPA	Agrião e alho-francês		
	PRATO	Picadinho de novilho com arroz de legumes		
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura		
	VEGETARIANO	Empadão de soja com couve-flor e arroz de cenoura	6	
	SALADA	Legumes incorporados na refeição		
	FRUTA/SOBREMESA	Laranja ou maçã		
	LANCHE	Pão de mistura com queijo ou fiambre e maçã	1	

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- Tremoço; 14- Moluscos.

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