

Nome da Instituição:

Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

Agrupamento de Escolas Alves Redol



EMENTA SEMANAL 05 DE dezembro a 09 DE dezembro 2022

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Contém

Pode conter vestígios

2 ª F E I R A	SOPA	Espinafres
	PRATO	Arroz de legumes com atum
	DIETA	Abrótea cozida com batata cozida e feijão-verde
	VEGETARIANO	Estufado de cogumelos com grão, espinafres e cenoura em rodelas
	SALADA	Legumes incorporados na refeição
	FRUTA/SOBREMESA	Laranja ou pêra
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e maçã

4	
4	
1	

3 ª F E I R A	SOPA	Creme de cenoura
	PRATO	Bifanas de cebolada com macarronete
	DIETA	Bife de frango grelhado com macarronete
	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	
1	
1	

4 ª F E I R A	SOPA	Couve coração
	PRATO	Medalhões de pescada no forno com puré de batata
	DIETA	Medalhões de pescada grelhados com batata cozida
	VEGETARIANO	Strogonoff de soja com quinoa
	SALADA	Alface, tomate e cebola
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã ou pêra
	LANCHE	Pão de mistura com queijo e iogurte de aroma liquido

4	
4	
6	
1 e 7	

5 ª F E I R A	SOPA	
	PRATO	
	DIETA	
	VEGETARIANO	FERIADO
	SALADA	
	FRUTA/SOBREMESA	
	LANCHE	

6 ª F E I R A	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida
	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

4	
4	
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- Tremoço; 14- Moluscos.

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