

Instituição:

Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

EMENTA SEMANAL 06 a 10 DE fevereiro 2023

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Contém	Pode conter vestígios
--------	-----------------------

2ª FEIRA	SOPA	Alho-francês
	PRATO	Arroz à Valenciana
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz branco
	VEGETARIANO	Hambúrguer de legumes com arroz de sultanas
	SALADA	Alface, cenoura ralada e cebola
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Maçã Opções (2): Pêra ou mandarina
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e maçã

12	
1 e 7	

3ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	PRATO	Salada russa com Abrótea e ovo
	DIETA	Abrótea cozida com batata cozida e feijão-verde
	VEGETARIANO	Assado vegetariano (grão, brócolos, ovo, curgete e cenoura)
	SALADA	Legumes incorporados na refeição
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Banana Opções (2): Laranja ou pêra
	LANCHE	Pão de mistura com fiambre e laranja

3 e 4	
4	
3	
1	

4ª FEIRA	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Frango assado no forno com massa fusilli
	DIETA	Frango cozido com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Caçarola de legumes (batata, cenoura, brócolos, curgete e feijão-frade)
	SALADA	Alface, tomate e cenoura ralada
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Laranja Opções (2): Maçã ou pêra
	LANCHE	Pão de mistura com queijo e sumo do tipo 100% fruta

1	
1 e 7	

5ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura
	PRATO	Pescada frita com arroz de feijão
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida e brócolos
	VEGETARIANO	Soja granulada estufada com pimento vermelho, alho-francês e massa
	SALADA	Alface, cenoura ralada e couve roxa
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Pêra Opções (2): Laranja ou maçã
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e mandarina

4	
4	
6	
1 e 7	

6ª FEIRA	SOPA	Nabo e feijão-verde
	PRATO	Carne à bolonhesa (novilho)
	DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete
	VEGETARIANO	Feijoadade cogumelos (feijão-branco, cogumelos e nabiças) com arroz branco
	SALADA	Alface, cebola e beterraba
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Maçã Opções (2): Pêra ou mandarina
	LANCHE	Pão de mistura com queijo ou fiambre e maçã

1	
1	
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.