

Instituição: Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

EMENTA SEMANAL 06 a 10 DE março 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 mandarina

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 iogurte de aroma liquido

1

1 e 7

5ª FEIRA

SOPA	Creme de cenoura
PRATO	Douradinhos no forno 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	Feijoada de 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.