

Nome da Instituição:

Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

Agrupamento de Escolas Alves Redol



EMENTA SEMANAL 12 DE dezembro a 16 DE dezembro 2022

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Contém Pode conter vestígios

2 ª F E I R A	SOPA	Alho-francês		
	PRATO	Arroz à salsicheiro		
	DIETA	Peito de frango grelhado com arroz branco		
	VEGETARIANO	Hambúrguer de legumes com arroz de sultanas	12	
	SALADA	Alface, cenoura ralada e cebola		
	FRUTA/SOBREMESA	Laranja ou pêra		
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e maçã	1	
3 ª F E I R A	SOPA	Espinafres		
	PRATO	Salada de Grão-de-bico com ovo e pescada	4	
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida e brócolos	4	
	VEGETARIANO	Assado vegetariano (grão, brócolos, ovo, curgete e cenoura)	3	
	SALADA	Alface, cenoura ralada e couve roxa		
	FRUTA/SOBREMESA	Banana ou maçã		
	LANCHE	Pão de mistura com fiambre e laranja	1	
4 ª F E I R A	SOPA	Caldo verde		
	PRATO	Carne à bolonhesa (novilho)	1	
	DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete	1	
	VEGETARIANO	Caçarola de legumes (batata, cenoura, brócolos, curgete e feijão-frade)		
	SALADA	Alface, tomate e cenoura ralada		
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã ou laranja		
	LANCHE	Pão de mistura com queijo e sumo do tipo 100% fruta	1 e 7	
5 ª F E I R A	SOPA	Creme de cenoura		
	PRATO	Salada russa com Abrótea	4	
	DIETA	Abrótea cozida com batata cozida e feijão-verde	4	
	VEGETARIANO	Soja granulada estufada com pimento vermelho, alho-francês e massa)	6	
	SALADA	Legumes incorporados na refeição		
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã ou pêra		
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e laranja	1	
6 ª F E I R A	SOPA	Nabo e feijão-verde		
	PRATO	Frango escondido com arroz branco		
	DIETA	Frango cozido com arroz de cenoura		
	VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos (feijão-branco, cogumelos e nabijas) com arroz branco		
	SALADA	Alface, cebola e beterraba		
	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- Tremoço; 14- Moluscos.

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