

Instituição:

Escola:

EMENTA SEMANAL 16 a 20 DE janeiro 2023

Alergénios

(colocar o número correspondente)

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

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura
	PRATO	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas
	DIETA	Abrótea cozida com arroz de ervilhas
	VEGETARIANO	Arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) com cogumelos e sultanas
	SALADA	Alface, cenoura ralada e cebola
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Maçã Opções (2): Laranja ou pêra
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e maçã

1 e 4	
4	
1 e 7	

3ª FEIRA	SOPA	Couve lombarda
	PRATO	Chilli de novilho com feijão-encarnado
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco
	VEGETARIANO	Massada de feijão-atarino com alho-francês e repolho
	SALADA	Alface, cebola e beterraba
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Banana Opções (2): Pêra ou maçã
	LANCHE	Pão de mistura com fiambre e mandarina

1	
1	

4ª FEIRA	SOPA	Creme de espinafres com grão
	PRATO	Pescada cozida com batata cozida e feijão-verde
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida e feijão-verde
	VEGETARIANO	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura e cebola)
	SALADA	Legumes incorporados na refeição
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Laranja Opções (2): Maçã ou pêra
	LANCHE	Pão de mistura com queijo e iogurte de aroma liquido

4	
4	
1 e 7	

5ª FEIRA	SOPA	Feijão-branco
	PRATO	Rolo de carne com massa macarronete
	DIETA	Frango cozido com massa macarronete
	VEGETARIANO	Estufado de cuscuz com brócolos, beterraba, curgete e tomate
	SALADA	Alface, tomate e cebola
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Pêra Opções (2): Laranja ou maçã
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e maçã

1	
1	
1 e 7	

6ª FEIRA	SOPA	Agrião
	PRATO	Lombinhos de pescada em molho de cebola e tomate com arroz de cenoura e espinafres
	DIETA	Lombinhos de pescada grelhados com batata cozida
	VEGETARIANO	Estufado de feijão-branco com espinafres e batatinha corada
	SALADA	Legumes incorporados na refeição
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Maçã Opções (2): Pêra ou laranja
	LANCHE	Pão de mistura com queijo ou fiambre e mandarina

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.