

Nome da Instituição:

Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

Agrupamento de Escolas Alves Redol



EMENTA SEMANAL 17 DE outubro a 21 DE outubro 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 russa com pescada | 4 | |
| | DIETA | Pescada cozida com batata cozida e brócolos | 4 | |
| | VEGETARIANO | Assado vegetariano (grão, brócolos, ovo, curgete e cenoura) | 3 | |
| | SALADA | Legumes incorporados na refeição | | |
| | 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 de Grão-de-bico com ovo, coentros e migas de paloco | 3 e 4 | |
| | DIETA | Paloco cozido com batata cozida e feijão-verde | 4 | |
| | VEGETARIANO | Soja granulada estufada com pimento vermelho, alho-francês e massa) | 6 | |
| | SALADA | Alface, cenoura ralada e milho | | |
| | 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 nabiças) 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.