

Instituição: _____

Escola: _____

EMENTA SEMANAL 20 a 24 DE fevereiro 2023

Alergénios
(colocar o número correspondente)

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

2ª FEIRA	SOPA	Feijão-branco
	PRATO	Nuggets de frango com massa cotovelinhos
	DIETA	Frango cozido com arroz branco
	VEGETARIANO	Caçarola de legumes (batata, cenoura, brócolos, feijão-frade)
	SALADA	Alface, cenoura ralada e cebola
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Maçã Opções (2): Laranja ou pêra
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e maçã

1	
1 e 7	

3ª FEIRA	SOPA	
	PRATO	
	DIETA	
	VEGETARIANO	CARNAVAL
	SALADA	
	FRUTA/SOBREMESA	
	LANCHE	

4ª FEIRA	SOPA	Hortaliça
	PRATO	Arroz de ervilhas com Pescada estufada
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida e feijão-verde
	VEGETARIANO	Brás de legumes e soja (soja, alho-francês, curgete, lombardo e batata)
	SALADA	Alface, tomate e cenoura ralada
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Banana Opções (2): Pêra ou maçã
	LANCHE	Pão de mistura com queijo e sumo do tipo 100% fruta

4	
4	
6	
1 e 7	

5ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura
	PRATO	Estufadinho de porco com grão, macarronete e legumes salteados
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Fusilli de legumes com salsicha de soja, cogumelos, tomate e pimentos
	SALADA	Legumes incorporados na refeição
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Laranja Opções (2): Maçã ou pêra
	LANCHE	Pão de mistura com fiambre e mandarina

1	
1 e 6	
1	

6ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	PRATO	Abrótea no forno com limão e batata cozida
	DIETA	Abrótea cozida com batata cozida
	VEGETARIANO	Salteado de vegetais (cenoura, cebola, curgete, cogumelos) com massa espiral
	SALADA	Alface, cebola e beterraba
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Maçã Opções (2): Mandarina ou pêra
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e laranja

4	
4	
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- Tremço; 14- Moluscos.
Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.