

Nome da Instituição:

Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

Agrupamento de Escolas Alves Redol



EMENTA SEMANAL 21 DE novembro a 25 DE novembro 2022

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Contém

Pode conter vestígios

2 ª F E I R A	SOPA	Creme de feijão-encarnado		
	PRATO	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas	4	
	DIETA	Solha grelhada com arroz de ervilhas	4	
	VEGETARIANO	Arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) com cogumelos e sultanas		
	SALADA	Alface, cenoura ralada e cebola		
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã ou laranja		
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e maçã	1	
3 ª F E I R A	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	1	
	SALADA	Alface, cebola e beterraba		
	FRUTA/SOBREMESA	Banana ou pêra		
	LANCHE	Pão de mistura com fiambre e laranja	1	
4 ª F E I R A	SOPA	Creme de espinafres com grão		
	PRATO	Pescada cozida com batata cozida e feijão-verde	4	
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida e feijão-verde	4	
	VEGETARIANO	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura e cebola)		
	SALADA	Legumes incorporados na refeição		
	FRUTA/SOBREMESA	Laranja ou maçã		
	LANCHE	Pão de mistura com queijo e iogurte de aroma liquido	1 e 7	
5 ª F E I R A	SOPA	Feijão-branco		
	PRATO	Rolo de carne com massa macarronete	1	
	DIETA	Frango cozido com massa macarronete	1	
	VEGETARIANO	Estufado de cuscuz com brócolos, beterraba, curgete e tomate		
	SALADA	Alface, tomate e cebola		
	FRUTA/SOBREMESA	Pêra ou maçã		
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e laranja	1	
6 ª F E I R A	SOPA	Agrião		
	PRATO	Lombinhos de pescada em molho de cebola e tomate com arroz de cenoura e espinafres	4	
	DIETA	Lombinhos de pescada grelhados com batata cozida	4	
	VEGETARIANO	Estufado de feijão-branco com espinafres e batatinha corada		
	SALADA	Legumes incorporados na refeição		
	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.