

Instituição:

Escola:

**EMENTA SEMANAL 23 a 27 DE janeiro 2023**
**Alergénios**

(colocar o número correspondente)

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

2ª FEIRA	SOPA	Feijão-branco	
	PRATO	Estufadinho de porco com grão, macarronete e legumes salteados	1
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz de cenoura	
	VEGETARIANO	Caçarola de legumes (batata, cenoura, brócolos, feijão-frade)	
	SALADA	Legumes incorporados na refeição	
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Banana Opções (2): Maçã ou pêra	
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e maçã	1 e 7
3ª FEIRA	SOPA	Hortaliça	
	PRATO	Arroz de cenoura com Pescada estufada	4
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida e feijão-verde	4
	VEGETARIANO	Brás de legumes e soja (soja, alho-francês, curgete, lombardo e batata)	6
	SALADA	Alface, cenoura ralada e cebola	
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Maçã Opções (2): Laranja ou pêra	
	LANCHE	Pão de mistura com fiambre e mandarina	1
4ª FEIRA	SOPA	Crema de cenoura	
	PRATO	Salada de frango com massa cotovelinhos e legumes salteados	1
	DIETA	Frango cozido com arroz branco	
	VEGETARIANO	Fusilli de legumes com salsicha de soja, cogumelos, tomate e pimentos	1 e 6
	SALADA	Legumes incorporados na refeição	
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Laranja Opções (2): Maçã ou pêra	
LANCHE	Pão de mistura com queijo e pêra	1 e 7	
5ª FEIRA	SOPA	Espinafres	
	PRATO	Abrótea no forno com limão e batata cozida	4
	DIETA	Abrótea cozida com batata cozida	4
	VEGETARIANO	Salteado de vegetais (cenoura, cebola, curgete, cogumelos) com fusilli	
	SALADA	Alface, cebola e beterraba	
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Pêra Opções (2): Maçã ou laranja	
LANCHE	Pão de mistura com manteiga e sumo do tipo 100% fruta	1 e 7	
6ª FEIRA	SOPA	Agrião e alho-francês	
	PRATO	Picadinho de novilho com arroz de legumes	
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco	
	VEGETARIANO	Empadão de soja com couve-flor e arroz de cenoura	6
	SALADA	Legumes incorporados na refeição	
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Maçã Opções (2): Mandarina ou pêra	
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.