

Nome da Instituição:

Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

Agrupamento de Escolas Alves Redol



**EMENTA SEMANAL 26 a 30 DE setembro 2022**

**Alergénios**

(colocar o número correspondente)

Contém

Pode conter vestígios

2 ª  F E I R A	SOPA	Creme de nabijas		
	PRATO	Arroz de Pescada Malandrinho com coentros	4	
	DIETA	Solha grelhada com arroz de cenoura	4	
	VEGETARIANO	Arroz de legumes (cenoura, brócolos, cebola, pimento vermelho)		
	SALADA	Alface, cenoura ralada e cebola		
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã ou pêra		
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e maçã	1	
3 ª  F E I R A	SOPA	Couve coração		
	PRATO	Esparguete à bolonhesa (carne de novilho)	1	
	DIETA	Peito de peru grelhado com esparguete	1	
	VEGETARIANO	Salada de quinoa com lentilhas, nabijas e tomate picadinho		
	SALADA	Alface e beterraba		
	FRUTA/SOBREMESA	Banana ou laranja		
	LANCHE	Pão de mistura com fiambre de frango e pêra	1	
4 ª  F E I R A	SOPA	Cenoura e alho-francês		
	PRATO	Abrótea cozida com batata cozida e feijão-verde	4	
	DIETA	Abrótea cozida com batata cozida e feijão-verde	4	
	VEGETARIANO	Jardineira de feijão encarnado (batata, cenoura e feijão-verde)		
	SALADA	Alface, cenoura ralada e milho		
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã ou laranja		
	LANCHE	Pão de mistura com queijo e iogurte de aroma liquido	1	
5 ª  F E I R A	SOPA	Feijão-encarnado e nabo		
	PRATO	Frango assado no forno com massa espiral	1	
	DIETA	Frango cozido com arroz branco e cenoura cozida		
	VEGETARIANO	Soja no tacho com maçã e arroz de sultanas	6 e 12	
	SALADA	Alface e tomate		
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã ou pêra		
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e laranja	1	
6 ª  F E I R A	SOPA	Creme de espinafres		
	PRATO	Rissóis de pescada com arroz de tomate	4	
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida e brócolos	4	
	VEGETARIANO	Salteado de legumes (cenoura, cebola, curgete, cogumelos) com fusilli		
	SALADA	Alface, cenoura ralada e cebola		
	FRUTA/SOBREMESA	Laranja ou pêra		
	LANCHE	Pão de mistura com queijo ou fiambre de peru 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- Alpo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremeço; 14- Moluscos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.