

Nome da Instituição:

Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

Agrupamento de Escolas Alves Redol



**EMENTA SEMANAL 28 DE novembro a 02 DE dezembro 2022**

**Alergénios**

(colocar o número correspondente)

Contém

Pode conter vestígios

|                                     |                 |   |       |  |
|-------------------------------------|-----------------|---|-------|--|
| 2<br>ª<br><br>F<br>E<br>I<br>R<br>A | SOPA            | Feijão-branco   |       |  |
|                                     | PRATO           | Nuggets de frango com massa cotovelinhos                                | 1     |  |
|                                     | DIETA           | Frango cozido com arroz branco  |       |  |
|                                     | VEGETARIANO     | Caçarola de legumes (batata, cenoura, brócolos, feijão-frade)           |       |  |
|                                     | SALADA          | Alface, cenoura ralada e cebola   |       |  |
|                                     | FRUTA/SOBREMESA | Banana ou maçã  |       |  |
|                                     | LANCHE          | Pão de mistura com manteiga e maçã                                      | 1     |  |
| 3<br>ª<br><br>F<br>E<br>I<br>R<br>A | SOPA            | Hortaliça   |       |  |
|                                     | PRATO           | Arroz de espinafres 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          | Legumes incorporados na refeição  |       |  |
|                                     | FRUTA/SOBREMESA | Pêra ou maçã  |       |  |
|                                     | LANCHE          | Pão de mistura com fiambre e laranja                                    | 1     |  |
| 4<br>ª<br><br>F<br>E<br>I<br>R<br>A | SOPA            | Creme de cenoura  |       |  |
|                                     | PRATO           | Estufadinho de porco com grão, macarronete e legumes salteados          | 1     |  |
|                                     | DIETA           | Peito de peru cozido com arroz de cenoura                               |       |  |
|                                     | VEGETARIANO     | Fusilli de legumes com salsicha de soja, cogumelos, tomate e pimentos   |       |  |
|                                     | SALADA          | Legumes incorporados na refeição  |       |  |
|                                     | FRUTA/SOBREMESA | Laranja ou maçã   |       |  |
|                                     | LANCHE          | Pão de mistura com queijo e sumo do tipo 100% fruta                     | 1 e 7 |  |
| 5<br>ª<br><br>F<br>E<br>I<br>R<br>A | SOPA            |   |       |  |
|                                     | PRATO           |   |       |  |
|                                     | DIETA           |   |       |  |
|                                     | VEGETARIANO     | FERIADO   |       |  |
|                                     | SALADA          |   |       |  |
|                                     | FRUTA/SOBREMESA |   |       |  |
|                                     | LANCHE          |   |       |  |
| 6<br>ª<br><br>F<br>E<br>I<br>R<br>A | SOPA            | Agrião e alho-francês   |       |  |
|                                     | PRATO           | Picadinho de novilho com arroz de legumes                               |       |  |
|                                     | DIETA           | Bife de frango grelhado com arroz de cenoura                            |       |  |
|                                     | VEGETARIANO     | Empadão de soja com couve-flor e arroz de cenoura                       | 6     |  |
|                                     | 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.