

Instituição: Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

EMENTA SEMANAL 30 DE janeiro a 03 DE fevereiro 2023
Alergénios

(colocar o número correspondente)

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

2ª FEIRA

SOPA	Espinafres
PRATO	Arroz de legumes com atum
DIETA	Abrótea cozida com batata cozida e feijão-verde
VEGETARIANO	Estufado de cogumelos com grão, espinafres e cenoura em rodelas
SALADA	Legumes incorporados na refeição
FRUTA/SOBREMESA	Principal: Banana Opções (2): Maçã ou Laranja
LANCHE	Pão de mistura com manteiga e maçã

4	
4	
1 e 7	

3ª FEIRA

SOPA	Creme de cenoura
PRATO	Bifanas de cebolada com macarronete
DIETA	Bife de frango grelhado com macarronete
VEGETARIANO	Arroz de feijão com tomate, alface e cenoura raspada
SALADA	Alface, cenoura ralada e cebola
FRUTA/SOBREMESA	Principal: Maçã Opções (2): Pêra ou mandarina
LANCHE	Pão de mistura com fiambre e laranja

1	
1	
1	

4ª FEIRA

SOPA	Couve coração
PRATO	Medalhões de pescada no forno com batata cozida
DIETA	Medalhões de pescada grelhados com batata cozida
VEGETARIANO	Strogonoff de soja com quinoa
SALADA	Alface, tomate e cebola
FRUTA/SOBREMESA	Principal: Laranja Opções (2): Maçã ou pêra
LANCHE	Pão de mistura com queijo e iogurte de aroma liquido

4	
4	
6	
1 e 7	

5ª FEIRA

SOPA	Creme de legumes
PRATO	Frango guisado com esparguete
DIETA	Frango cozido com esparguete
VEGETARIANO	Soja estufada com legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde) com arroz branco
SALADA	Alface, cenoura ralada e milho
FRUTA/SOBREMESA	Principal: Pêra Opções (2): Laranja ou maçã
LANCHE	Pão de mistura com manteiga e mandarina

1	
1	
6	
1 e 7	

6ª FEIRA

SOPA	Caldo verde
PRATO	Rissóis de pescada com arroz de tomate
DIETA	Pescada cozida com batata cozida
VEGETARIANO	Empadão vegetariano (puré de batata, alho-francês, ervilhas e pimentos)
SALADA	Couve roxa, alface e cebola
FRUTA/SOBREMESA	Principal: Maçã Opções (2): Pêra ou laranja
LANCHE	Pão de mistura com queijo ou fiambre e maçã

4	
4	
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-
Tremoço; 14- Moluscos.

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