

Nome da Instituição:

Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

Agrupamento de Escolas Alves Redol



EMENTA SEMANAL 31 DE outubro a 04 DE novembro 2022

		Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>	
		Contém	Pode conter vestígios
2 ª  F E I R A	SOPA	Feijão-branco	
	PRATO	Estufadinho de porco com grão, macarronete e legumes salteados	1
	DIETA	Frango cozido com arroz branco	
	VEGETARIANO	Caçarola de legumes (batata, cenoura, brócolos, feijão-frade)	
	SALADA	Legumes incorporados na refeição	
	FRUTA/SOBREMESA	Laranja ou maçã	
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e maçã	1
3 ª  F E I R A	SOPA		
	PRATO		
	DIETA		
	VEGETARIANO	FERIADO	
	SALADA		
	FRUTA/SOBREMESA		
4 ª  F E I R A	SOPA	Creme de cenoura	
	PRATO	Nuggets de frango com massa cotovelinhos	1
	DIETA	Peito de frango cozido com arroz branco	
	VEGETARIANO	Fusilli de legumes com salsicha de soja, cogumelos, tomate e pimentos	1
	SALADA	Alface, cenoura ralada e cebola	
	FRUTA/SOBREMESA	Banana ou maçã	
LANCHE	Pão de mistura com queijo e pêra	1 e 7	
5 ª  F E I R A	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	1
	SALADA	Alface, cebola ou beterraba	
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã ou pêra	
LANCHE	Pão de mistura com manteiga e sumo do tipo 100% fruta	1	
6 ª  F E I R 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 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- Tremeço; 14- Moluscos.

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