vfx Ligações Fortes	**EMENTA**	R.07.01 08.09.2022

Instituição: Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

EMENTA SEMANAL *09* a *13* DE janeiro 2023

			Alergénios (colocar o número correspondente)	
			Contém	**Pode conter vestígios**
2ª FEIRA	**SOPA**	Alho-francês		
	PRATO	Arroz à salsicheiro		
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz branco		
	VEGETARIANO	Hambúrguer de legumes com arroz de sultanas	12	
	SALADA	Alface, cenoura ralada e cebola		
	FRUTA/SOBREMESA	**Principal:** Laranja **Opções (2):** Pêra ou maçã		
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e maçã	1 e 7	
3ª FEIRA	**SOPA**	Espinafres		
	PRATO	Salada russa com Pescada	4	
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida e feijão-verde	4	
	VEGETARIANO	Assado vegetariano (grão, brócolos, ovo, curgete e cenoura)	3	
	SALADA	Legumes incorporados na refeição		
	FRUTA/SOBREMESA	**Principal:** Banana **Opções (2):** Maçã ou pêra		
	LANCHE	Pão de mistura com fiambre e laranja	1	
4ª FEIRA	**SOPA**	Caldo verde		
	PRATO	Carne à bolonhesa (novilho)	1	
	DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete	1	
	VEGETARIANO	Caçarola de legumes (batata, cenoura, brócolos, curgete e feijão-frade)		
	SALADA	Alface, tomate e cenoura ralada		
	FRUTA/SOBREMESA	**Principal:** Maçã **Opções (2):** Laranja ou pêra		
	LANCHE	Pão de mistura com queijo e sumo do tipo 100% fruta	1 e 7	
5ª FEIRA	**SOPA**	Creme de cenoura		
	PRATO	Salada de Grão-de-bico com ovo e Abrótea	3 e 4	
	DIETA	Abrótea cozida com batata cozida e brócolos	4	
	VEGETARIANO	Soja granulada estufada com pimento vermelho, alho-francês e massa	6	
	SALADA	Alface, cenoura ralada e couve roxa		
	FRUTA/SOBREMESA	**Principal:** Maçã **Opções (2):** Pêra ou laranja		
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e laranja	1 e 7	
6ª FEIRA	**SOPA**	Nabo e feijão-verde		
	PRATO	Frango escondido com arroz branco		
	DIETA	Frango cozido com arroz de cenoura		
	VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos (feijão-branco, cogumelos e nabiças) com arroz branco		
	SALADA	Alface, cebola e beterraba		
	FRUTA/SOBREMESA	**Principal:** Laranja **Opções (2):** Maçã 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.