

Instituição:

Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

EMENTA SEMANAL 22 DE maio a 26 DE maio 2023

Alergénios

(colocar o número correspondente)

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

2ª FEIRA	SOPA	Espinafres	
	PRATO	Arroz de legumes com atum	4
	DIETA	Abrótea cozida com batata cozida e feijão-verde	4
	VEGETARIANO	Estufado de soja com grão, espinafres e cenoura em rodelas	6
	SALADA	Legumes incorporados na refeição	
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Maçã Opções (2): Pêra ou Laranja	
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e maçã	1 e 7
3ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	
	PRATO	Bifanas de cebolada com macarronete	1
	DIETA	Bife de frango grelhado com macarronete	1
	VEGETARIANO	Arroz de feijão com tomate, alface e cenoura raspada	
	SALADA	Alface, cenoura ralada e cebola	
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Banana Opções (2): Maçã ou laranja	
	LANCHE	Pão de mistura com fiambre e mandarina	1
4ª FEIRA	SOPA	Couve coração	
	PRATO	Medalhões de pescada no forno com batata cozida	4
	DIETA	Medalhões de pescada grelhados com batata cozida	4
	VEGETARIANO	Strogonoff de soja com quinoa	6
	SALADA	Alface, tomate e cebola	
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Laranja Opções (2): Pêra ou maçã	
	LANCHE	Pão de mistura com queijo e iogurte de aroma liquido	1 e 7
5ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes	
	PRATO	Frango guisado com esparguete	1
	DIETA	Frango cozido com esparguete	1
	VEGETARIANO	Soja estufada com legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde) com arroz branco	6
	SALADA	Alface, cenoura ralada e milho	
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Pêra Opções (2): Laranja ou maçã	
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e maçã	1 e 7
6ª FEIRA	SOPA	Caldo verde	
	PRATO	Rissóis de pescada com arroz de tomate	4
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida	4
	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 mandarina	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.