



EMENTAS CBEI

EMENTA
SEMANALAgrupamento de
Escolas Alves Redol

Ementa de 20 de setembro a 24 de setembro de 2021		
2ª Feira	Sopa	Feijão branco e repolho
	Prato	Empadão de carne com arroz, salada de alface e cenoura ralada
	Dieta	Frango cozido com arroz branco
	Vegetariana	Feijoada de alho-francês, cenoura e cogumelos
	Sobremesa	Maçã, laranja ou pêra
	Lanche	Pão com manteiga e maçã
3ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Salada de bacalhau com grão cozido e batata cozida
	Dieta	Peixe grelhado com batata cozida e salada de alface
	Vegetariana	Macarronada de seitan com legumes
	Sobremesa	Maçã, laranja ou pêra
	Lanche	Pão com fiambre de porco e maçã
4ª Feira	Sopa	Abóbora
	Prato	Grelhada mista com esparguete, salada de alface e tomate
	Dieta	Carne cozida com arroz branco
	Vegetariana	Arroz de legumes (grão, curgete, cenoura e milho)
	Sobremesa	Maçã, laranja ou pêra
	Lanche	Pão com queijo e maçã
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Douradinhos com arroz de tomate, salada de alface e cenoura ralada
	Dieta	Peixe cozido com batata cozida e brócolos
	Vegetariana	Ervilhas estufadas com cenoura, pimentos e arroz branco
	Sobremesa	Banana ou maçã
	Lanche	Pão com manteiga e maçã
6ª Feira	Sopa	Alho-francês
	Prato	Salada de frango com massa espiral e legumes salteados
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa espiral e salada de alface
	Vegetariana	Hambúrguer de soja com legumes salteados (curgete, cenoura, cogumelos, brócolos)
	Sobremesa	Maçã, laranja ou pêra
	Lanche	Pão com queijo ou fiambre de porco e maçã

As refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leites/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremoço e moluscos.

Salientamos que por razões de ordem imprevista as ementas poderão sofrer alterações.

Os Serviços de Refeição