

Nome da Instituição:

Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

Agrupamento de Escolas Alves Redol



EMENTA SEMANAL 26 a 29 DE abril 2022

2 ª F E I R A	SOPA	
	PRATO	
	DIETA	
	VEGETARIANO	FERIADO
	SALADA	
	FRUTA/SOBREMESA	
	LANCHE	

Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>	
Contém	Pode conter vestígios

3 ª F E I R A	SOPA	Nabiças
	PRATO	Feijoada à transmontana (Carne de porco e feijão-encarnado) com couve coração
	DIETA	Peito de peru cozido com arroz branco
	VEGETARIANO	Feijoada de alho-francês, cenoura e cogumelos
	SALADA	Legumes incorporados na refeição
	FRUTA/SOBREMESA	Pêra, mandarina ou maçã
	LANCHE	Pão de mistura com fiambre de frango e laranja

1	

4 ª F E I R A	SOPA	Creme de espinafres
	PRATO	Massada de atum com macarronete e cogumelos
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida e brócolos
	VEGETARIANO	Tofu estufado com legumes (tomate, alho-francês, cenoura, cebola e salsa)
	SALADA	Alface, cenoura raspada e cebola
	FRUTA/SOBREMESA	Banana ou maçã
	LANCHE	Pão de mistura com queijo, iogurte de aroma líquido e maçã

4	
4	
1 e 7	

5 ª F E I R A	SOPA	Grão com grelos
	PRATO	Frango assado no forno com arroz branco
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco
	VEGETARIANO	Gratinado de grão com batata, feijão-verde e cenoura
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura ralada
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã, pêra ou laranja
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e mandarina

1	

6 ª F E I R A	SOPA	Alho-francês e curgete
	PRATO	Filetes de pescada com macedónia de legumes (batata, ervilhas, feijão-verde e cenoura)
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida e feijão-verde
	VEGETARIANO	Empadão de soja com couve-flor e arroz de cenoura
	SALADA	Legumes incorporados na refeição
	FRUTA/SOBREMESA	Mandarina, maçã ou pêra
	LANCHE	Pão de mistura com queijo ou fiambre de peru e maçã

4	
4	
6	
1	

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.