



EMENTAS CBEI

EMENTA  
SEMANALAgrupamento de  
Escolas Alves Redol

Ementa de 22 de novembro a 26 de novembro de 2021		
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora
	<b>Prato</b>	Panadinhos de frango com massa cotovelinhos e salada de alface, cenoura ralada e curgete
	<b>Dieta</b>	Frango cozido com massa cotovelinhos e cenoura
	<b>Vegetariana</b>	Caçarola de legumes (batata, cenoura, brócolos, curgete e feijão frade)
	<b>Sobremesa</b>	Maçã, laranja ou pêra
	<b>Lanche</b>	Pão de mistura com manteiga e maçã
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Espinafres e nabo
	<b>Prato</b>	Solha no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e cebola
	<b>Dieta</b>	Perca grelhada com batata cozida, salada de alface e tomate
	<b>Vegetariana</b>	Salada de lentilhas com legumes salteados e batata ao cubo
	<b>Sobremesa</b>	Maçã, laranja ou pêra
	<b>Lanche</b>	Pão de mistura com fiambre de frango e maçã
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de feijão branco com couve lombarda
	<b>Prato</b>	Carne de porco estufada com esparguete e salada de alface, tomate e cenoura ralada
	<b>Dieta</b>	Peito de peru grelhado com arroz branco e cenoura ralada
	<b>Vegetariana</b>	Massada de seitan com milho, couve, cebola e cogumelos
	<b>Sobremesa</b>	Banana e maçã
	<b>Lanche</b>	Pão de mistura com queijo e maçã
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Alho-francês
	<b>Prato</b>	Bacalhau à Gomes de Sá e salada de alface, cenoura ralada e milho
	<b>Dieta</b>	Pescada cozida com batata cozida e brócolos
	<b>Vegetariana</b>	Empadão de arroz de soja e legumes salteados (cogumelos, feijão-verde, cenoura, salsa e pimentos)
	<b>Sobremesa</b>	Maçã, pêra ou laranja
	<b>Lanche</b>	Pão de mistura com manteiga e maçã
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de agrião
	<b>Prato</b>	Feijoada à transmontana com couve coração
	<b>Dieta</b>	Carne de vaca cozida com arroz branco
	<b>Vegetariana</b>	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couves) com arroz branco
	<b>Sobremesa</b>	Maçã, laranja ou pêra
	<b>Lanche</b>	Pão de mistura com queijo ou fiambre de frango 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, tremçoço e moluscos.

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

Os Serviços de Refeição