



EMENTAS CBEI

EMENTA
SEMANTALAgrupamento de
Escolas Alves Redol

Ementa de 29 de novembro a 03 de dezembro de 2021

2ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Abrotea estufada com molho de tomate, pimento verde e arroz branco, salada de alface, cenoura ralada e cebola
	Dieta	Perca grelhada com batata cozida, salada de alface e cenoura ralada
	Vegetariana	Seitan salteado com arroz de feijão e cenoura cubo
	Sobremesa	Maçã, laranja ou pêra
	Lanche	Pão de mistura com manteiga e maçã
3ª Feira	Sopa	Alho-francês e nabo
	Prato	Empadão de carne (novilho) com puré de batata e salada de alface, tomate e cebola
	Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco e hortaliça
	Vegetariana	Salada de ervilhas, batata, brócolos e cenoura
	Sobremesa	Maçã, laranja ou pêra
	Lanche	Pão de mistura com fiambre de frango e clementina
4ª Feira	Sopa	
	Prato	
	Dieta	FERIADO
	Vegetariana	
	Sobremesa	
	Lanche	
5ª Feira	Sopa	Espinafres com grão
	Prato	Frango assado com massa macarronete e salada de alface, milho e cenoura ralada
	Dieta	Frango cozido com massa macarronete e cenoura cozida
	Vegetariana	Macedónia de legumes (cenoura, ervilhas, feijão-verde, milho e nabo) com grão-de-bico
	Sobremesa	Banana ou maçã
	Lanche	Pão de mistura com manteiga, pêra e sumo
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com feijão-manteiga
	Prato	Filetes de pescada com arroz de tomate, salada de alface, cenoura ralada e tomate
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida, cenoura e brócolos
	Vegetariana	Strogonoff de cogumelos e feijão-manteiga com arroz branco
	Sobremesa	Maçã, laranja ou pêra
	Lanche	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, tremço e moluscos.

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

Os Serviços de Refeição