

Nome da Instituição:

Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

Agrupamento de Escolas Alves Redol



EMENTA SEMANAL 06 a 10 DE dezembro 2021

2
ª
F
E
I
R
A

| | |
|-----------------|---|
| SOPA | Creme de brócolos e alface |
| PRATO | Guisado de Vitela e cenoura com esparguete |
| DIETA | Frango cozido com esparguete e cenoura cozida |
| VEGETARIANO | Bolonhesa de soja com feijão-verde salteado |
| SALADA | Alface, cenoura ralada e cebola |
| FRUTA/SOBREMESA | Laranja, maçã ou pêra |
| LANCHE | Pão de mistura com manteiga e maçã |

| Alergénios (colocar o número correspondente) | |
|---|-----------------------|
| Contém | Pode conter vestígios |
| | |
| 1 | |
| 1 | |
| 6 | |
| | |
| | |
| 1 | |

3
ª
F
E
I
R
A

| | |
|-----------------|---|
| SOPA | Couve portuguesa |
| PRATO | Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão |
| DIETA | Solha grelhada com batata cozida e brócolos |
| VEGETARIANO | Arroz de alho-francês com sultanas |
| SALADA | Alface, tomate e cebola |
| FRUTA/SOBREMESA | Maçã, pêra ou mandarina |
| LANCHE | Pão de mistura com queijo e laranja |

| | |
|-------|--|
| | |
| 1 e 4 | |
| 4 | |
| 12 | |
| | |
| | |
| 1 | |

4
ª
F
E
I
R
A

| | |
|-----------------|---------|
| SOPA | |
| PRATO | |
| DIETA | |
| VEGETARIANO | FERIADO |
| SALADA | |
| FRUTA/SOBREMESA | |
| LANCHE | |

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

5
ª
F
E
I
R
A

| | |
|-----------------|---|
| SOPA | Espinafres com feijão-branco |
| PRATO | Pescada assada no forno com batata cozida |
| DIETA | Pescada cozida com batata cozida, cenoura e feijão-verde |
| VEGETARIANO | Feijão-vermelho estufado com massa espiral e feijão-verde |
| SALADA | Alface, tomate e cenoura ralada |
| FRUTA/SOBREMESA | Banana ou maçã |
| LANCHE | Pão de mistura com manteiga, iogurte de aromas e pêra |

| | |
|---|--|
| | |
| 4 | |
| 4 | |
| | |
| | |
| | |
| 1 | |

6
ª
F
E
I
R
A

| | |
|-----------------|---|
| SOPA | Creme de abóbora com ervilhas |
| PRATO | Perna de peru assada no forno com arroz primavera |
| DIETA | Peito de peru grelhado com arroz branco |
| VEGETARIANO | Jardineira de grão com legumes (cenoura, ervilhas e lombardo) |
| SALADA | Alface, cenoura ralada e milho |
| FRUTA/SOBREMESA | Maçã, pêra ou laranja |
| LANCHE | Pão de mistura com queijo ou fiambre de frango e maçã |

| | |
|---|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| 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 1109 de 25 de Outubro.