vfx Ligações Fortes WWW.CM-VFXIRA.PT	**EMENTA**	R.07.00 05.03.2021

Nome da Instituição:	Centro de Bem Estar Infantil	**Escola:**	Agrupamento de Escolas Alves Redol

		EMENTA SEMANAL 20 a 23 DE dezembro 2021	**Alergénios** *(colocar o número correspondente)* Contém	Pode conter vestígios
2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com feijão branco		
	PRATO	Rojõezinhos de porco com arroz de ervilhas e cenoura		
	DIETA	Peito de perú grelhado com arroz branco		
	VEGETARIANO	Empadão de lentilhas com arroz, cogumelos, milho, tomate, pimento vermelho e cebola		
	SALADA	Alface, cenoura ralada e cebola		
	FRUTA/SOBREMESA	Laranja, maçã ou pêra		
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e maçã	1	
3ª FEIRA	SOPA	Couve lombarda e alho-francês		
	PRATO	Paloco à Brás com batata palha	4	
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida e feijão verde	4	
	VEGETARIANO	Massada vegetariana com cotovelinhos, pimentos, cenoura, grão e couve coração	1	
	SALADA	Alface, tomate e cebola		
	FRUTA/SOBREMESA	Mandarina ou arroz doce		
	LANCHE	Pão de mistura com fiambre de frango e pêra	1	
4ª FEIRA	SOPA	Creme de agrião		
	PRATO	Gratinado de frango com macarronete e feijão-verde	1	
	DIETA	Frango cozido com arroz branco		
	VEGETARIANO	Estufado de soja com brócolos, cenoura e arroz de feijão	6	
	SALADA	Alface, cenoura ralada e cebola		
	FRUTA/SOBREMESA	Banana ou maçã		
	LANCHE	Pão de mistura com queijo, iogurte de aroma e laranja	1	
5ª FEIRA	SOPA	Abóbora com grão-de-bico		
	PRATO	Tintureira de cebolada com arroz de milho e cenoura	4	
	DIETA	Solha grelhada com batata cozida e brócolos	4	
	VEGETARIANO	Cogumelos à Brás com coentros e cebola		
	SALADA	Brócolos e cenoura		
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã, pêra ou mandarina		
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e maçã	1	
6ª FEIRA	SOPA			
	PRATO			
	DIETA			
	VEGETARIANO	VÉSPERA DE NATAL		
	SALADA			
	FRUTA/SOBREMESA			
	LANCHE			

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.