

Nome da Instituição:

Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

Agrupamento de Escolas Alves Redol



EMENTA SEMANAL 03 a 07 DE Janeiro 2022

EMENTA SEMANAL 03 a 07 DE Janeiro 2022			Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>	
	Contém	Pode conter vestígios		
2 ª F E I R A	SOPA	Abóbora com feijão-branco		
	PRATO	Nuggets de frango com massa espiral	1	
	DIETA	Frango cozido com massa espiral	1	
	VEGETARIANO	Caçarola de legumes (batata, cenoura, brócolos, curgete, feijão-frade)		
	SALADA	Alface, cenoura ralada e cebola		
	FRUTA/SOBREMESA	Laranja, maçã ou pêra		
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e maçã	1	
3 ª F E I R A	SOPA	Lombardo		
	PRATO	Arroz de Pescada Malandrinho com coentros	4	
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida e feijão-verde	4	
	VEGETARIANO	Brás de legumes e soja (soja, alho-francês, curgete, lombardo e batata)		
	SALADA	Alface, tomate e cebola		
	FRUTA/SOBREMESA	Banana ou pêra		
	LANCHE	Pão de mistura com fiambre de frango e laranja	1	
4 ª F E I R A	SOPA	Creme de cenoura		
	PRATO	Rancho (carne de porco, grão-de-bico, massa macarronete e hortaliça)		
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco		
	VEGETARIANO	Fusilli de legumes com salsicha de soja, cogumelos, tomate e pimentos		
	SALADA	Legumes incorporados na refeição		
	FRUTA/SOBREMESA	Mandarina ou maçã		
	LANCHE	Pão de mistura com queijo, iogurte de aroma e pêra	1	
5 ª F E I R A	SOPA	Espinafres		
	PRATO	Red fish no forno com limão e batata assada	4	
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida e brócolos	4	
	VEGETARIANO	Salteado de vegetais (cenoura, cebola, curgete, cogumelos) com fusilli		
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura raspada		
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã, pêra ou laranja		
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e mandarina	1	
6 ª F E I R A	SOPA	Agrião e alho-francês		
	PRATO	Carne de Vitela assada com arroz de cenoura		
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz de cenoura		
	VEGETARIANO	Empadão de soja com couve-flor e arroz de cenoura	6	
	SALADA	Alface, tomate e cebola		
	FRUTA/SOBREMESA	Mandarina, maçã ou pêra		
	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- Tremeço; 14- Moluscos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.