

Nome da Instituição:

Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

Agrupamento de Escolas Alves Redol



EMENTA SEMANAL 17 a 21 DE janeiro 2022

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Contém

Pode conter vestígios

2 ª F E I R A	SOPA	Creme de abóbora
	PRATO	Esparguete à bolonhesa (carne de novilho)
	DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete
	VEGETARIANO	Bolonhesa de legumes (massa, cenoura, brócolos e cogumelos)
	SALADA	Alface, tomate e cebola
	FRUTA/SOBREMESA	Laranja, maçã ou pêra
LANCHE	Pão de mistura com manteiga e maçã	

1	
1	
1	

3 ª F E I R A	SOPA	Alface com cenoura
	PRATO	Pastéis de bacalhau com macedónia (batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas)
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida e feijão-verde
	VEGETARIANO	Arroz de ervilhas, milho, cenoura e pimento vermelho
	SALADA	Alface, milho e cenoura raspada
	FRUTA/SOBREMESA	Mandarina, pêra ou maçã
LANCHE	Pão de mistura com fiambre de frango e pêra	

4	
4	
1	

4 ª F E I R A	SOPA	Espinafres
	PRATO	Carne de porco guisada com arroz de ervilhas
	DIETA	Peito de peru cozido com arroz branco
	VEGETARIANO	Arroz de seitan com feijão-verde e cenoura
	SALADA	Alface, tomate e cebola
	FRUTA/SOBREMESA	Banana ou pêra
LANCHE	Pão de mistura com queijo e laranja	

1	

5 ª F E I R A	SOPA	Juliana
	PRATO	Medalhões de pescada no forno com massa fusilli
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida e cenoura
	VEGETARIANO	Macedónia de legumes (cenoura, feijão-verde cortado, ervilhas) com grão-de-bico
	SALADA	Alface, cenoura ralada e cebola
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã, pêra ou laranja
LANCHE	Pão de mistura com manteiga, iogurte de aroma e mandarina	

1 e 4	
4	
1	

6 ª F E I R A	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Feijoada à transmontana com couve coração
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz branco
	VEGETARIANO	Estufado de legumes com cuscuz
	SALADA	Legumes incorporados na refeição
	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- Tremoço; 14- Moluscos.

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