

Nome da Instituição:

Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

Agrupamento de Escolas Alves Redol



**EMENTA SEMANAL 24 a 28 DE janeiro 2022**

**Alergénios**

(colocar o número correspondente)

Contém

Pode conter vestígios

2 ª  F E I R A	SOPA	Creme de nabijas		
	PRATO	Solha no forno com arroz de ervilhas	4	
	DIETA	Solha grelhada com arroz branco	4	
	VEGETARIANO	Arroz de legumes (cenoura, brócolos, cebola, pimento vermelho)		
	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	Couve coração		
	PRATO	Lombo de porco assado com esparguete	1	
	DIETA	Peito de peru grelhado com esparguete	1	
	VEGETARIANO	Arroz de lentilhas e nabijas		
	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	Cenoura e alho-francês		
	PRATO	Salada de bacalhau com feijão-frade, ovo e coentros	3 e 4	
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida e brócolos	4	
	VEGETARIANO	Jardineira de feijão encarnado (batata, cenoura e feijão-verde)		
	SALADA	Alface, cenoura ralada e milho		
	FRUTA/SOBREMESA	Mandarina, pêra ou maçã		
	LANCHE	Pão de mistura com queijo, sumo e pêra	1	
5 ª  F E I R A	SOPA	Feijão-encarnado e nabo		
	PRATO	Frango escondido com arroz branco e cenoura		
	DIETA	Frango cozido com arroz branco e cenoura cozida		
	VEGETARIANO	Soja no tacho com maçã e arroz de sultanas	6 e 12	
	SALADA	Alface, tomate 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	Creme de espinafres		
	PRATO	Salada russa (batata, cenoura, ervilhas) com pescada	4	
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida e feijão-verde	4	
	VEGETARIANO	Salteado de legumes (cenoura, cebola, curgete, cogumelos) com fusilli		
	SALADA	Alface, cenoura ralada 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- Alpo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfites; 13- Tremeço; 14- Moluscos.

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