

Nome da Instituição:

Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

Agrupamento de Escolas Alves Redol



EMENTA SEMANAL 04 a 08 DE abril 2022

EMENTA SEMANAL 04 a 08 DE abril 2022			Alergénios (colocar o número correspondente)	
	Contém	Pode conter vestígios		
2 ª F E I R A	SOPA	Creme de nabijas		
	PRATO	Estufadinho de Pota com arroz de cenoura	4	
	DIETA	Solha grelhada com arroz de cenoura	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	Salada de quinoa com lentilhas, nabijas e tomate picadinho		
	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	Paloco à Brás com batata palha	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		
	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	Maçã, laranja ou pêra		
LANCHE	Pão de mistura com queijo ou fiambre de peru e maçã	1 e 7		

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.