

Nome da Instituição:

Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

Agrupamento de Escolas Alves Redol



EMENTA SEMANAL 11 a 14 DE abril 2022

EMENTA SEMANAL 11 a 14 DE abril 2022			Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>	
	Contém		Pode conter vestígios	
2 ª F E I R A	SOPA	Alface com cenoura		
	PRATO	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate	4	
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida e feijão-verde	4	
	VEGETARIANO	Arroz de ervilhas, milho, cenoura e pimento vermelho		
	SALADA	Alface, tomate 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	Creme de abóbora		
	PRATO	Esparguete à bolonhesa (carne de novilho)	1	
	DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete	1	
	VEGETARIANO	Bolonhesa de legumes (massa, cenoura, brócolos e cogumelos)		
	SALADA	Alface, milho e cenoura raspada		
	FRUTA/SOBREMESA	Mandarina, pêra ou maçã		
	LANCHE	Pão de mistura com fiambre de frango e laranja	1	
4 ª F E I R A	SOPA	Juliana		
	PRATO	Medalhões de pescada no forno com batata cozida	4	
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida e cenoura	4	
	VEGETARIANO	Macedónia de legumes (cenoura, feijão-verde cortado, ervilhas) com grão-de-bico		
	SALADA	Alface, tomate e cebola		
	FRUTA/SOBREMESA	Banana ou pêra		
	LANCHE	Pão de mistura com queijo, iogurte de aroma líquido e maçã	1	
5 ª F E I R A	SOPA	Espinafres		
	PRATO	Febras de porco grelhadas com arroz de cenoura		
	DIETA	Peito de peru cozido com arroz branco		
	VEGETARIANO	Arroz de seitan com feijão-verde e cenoura		
	SALADA	Alface, cenoura ralada e cebola		
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã, pêra ou laranja		
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e mandarina	1	
6 ª F E I R A	SOPA			
	PRATO			
	DIETA			
	VEGETARIANO	PÁSCOA		
	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.