

Nome da Instituição:

Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

Agrupamento de Escolas Alves Redol



EMENTA SEMANAL 09 a 13 DE maio 2022

EMENTA SEMANAL 09 a 13 DE maio 2022			Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>	
	Contém	Pode conter vestígios		
2 ª F E I R A	SOPA	Creme de feijão-encarnado e nabiças		
	PRATO	Douradinhos no forno com arroz de tomate	4	
	DIETA	Red fish cozido com brócolos e batata cozida	4	
	VEGETARIANO	Arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) com cogumelos e sultanas		
	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 lombarda		
	PRATO	Lombinhos de porco estufados com macarronete	1	
	DIETA	Bife de frango grelhado com macarronete	1	
	VEGETARIANO	Massada de feijão-atarino com alho-francês e repolho	1	
	SALADA	Alface, tomate e pepino		
	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	Grão com agrião		
	PRATO	Jardineira de Pescada (batata, ervilhas, tomate e cenoura cubo)	4	
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida, feijão-verde e cenoura	4	
	VEGETARIANO	Salsichas vegetarianas com arroz e lombardo		
	SALADA	Alface, cenoura ralada e couve roxa		
	FRUTA/SOBREMESA	Banana ou maçã		
	LANCHE	Pão de mistura com queijo, iogurte de aroma líquido e maçã	1 e 7	
5 ª F E I R A	SOPA	Abóbora com feijão-branco		
	PRATO	Perú assado no forno com esparguete	1	
	DIETA	Perú cozido com esparguete	1	
	VEGETARIANO	Estufado de cuscuz com brócolos, beterraba, curgete e tomate		
	SALADA	Alface, tomate e milho		
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã, pêra ou laranja		
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e mandarina	1	
6 ª F E I R A	SOPA	Curgete e alho-francês		
	PRATO	Feijoada de pota com feijão-branco e arroz	4	
	DIETA	Abrótea grelhada com arroz branco e couve coração	4	
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade com batata, cenoura e milho		
	SALADA	Alface, cenoura ralada e cebola		
	FRUTA/SOBREMESA	Mandarina, maçã 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.