

Nome da Instituição:

Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

Agrupamento de Escolas Alves Redol



EMENTA SEMANAL 16 DE maio a 20 DE maio 2022

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Contém

Pode conter vestígios

2 ª F E I R A	SOPA	Creme de cenoura		
	PRATO	Carne de porco assada no forno com laranja e arroz de cenoura		
	DIETA	Peito de peru grelhado com arroz branco		
	VEGETARIANO	Soja estufada com legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde) com arroz branco	6	
	SALADA	Alface, tomate e cebola		
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã, mandarina ou pêra		
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e maçã	1	
3 ª F E I R A	SOPA	Alho-francês e abóbora		
	PRATO	Salada de Grão-de-bico com ovo, coentros e migas de paloco	3 e 4	
	DIETA	Paloco cozido com batata cozida e brócolos	4	
	VEGETARIANO	Assado vegetariano (grão, brócolos, ovo, curgete e cenoura)		
	SALADA	Alface, cenoura ralada e cebola		
	FRUTA/SOBREMESA	Pêra, laranja ou maçã		
	LANCHE	Pão de mistura com fiambre de frango e laranja	1	
4 ª F E I R A	SOPA	Grão com nabiças		
	PRATO	Rissóis de carne com arroz de coentros	1	
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz de cenoura e hortaliça		
	VEGETARIANO	Hambúrguer de legumes com arroz de sultanas	12	
	SALADA	Alface, tomate e cenoura ralada		
	FRUTA/SOBREMESA	Banana ou maçã		
	LANCHE	Pão de mistura com queijo e maçã	1 e 7	
5 ª F E I R A	SOPA	Couve coração		
	PRATO	Caldeirada de Red fish com batata, tomate e cenoura	4	
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida, cenoura e couve-flor	4	
	VEGETARIANO	Caçarola de legumes (batata, cenoura, brócolos, curgete e feijão-frade)		
	SALADA	Alface, cenoura ralada e milho		
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã, pêra ou laranja		
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga, sumo e pêra	1 e 7	
6 ª F E I R A	SOPA	Caldo verde		
	PRATO	Frango guisado com esparguete	1	
	DIETA	Frango cozido com esparguete	1	
	VEGETARIANO	Soja granulada estufada com pimento vermelho, alho-francês e massa	6	
	SALADA	Couve roxa, alface 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.