

Nome da Instituição:

Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

Agrupamento de Escolas Alves Redol



EMENTA SEMANAL 23 a 27 DE maio 2022

EMENTA SEMANAL 23 a 27 DE maio 2022			Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>	
			Contém	Pode conter vestígios
2 ª F E I R A	SOPA	Feijão-branco com nabiças		
	PRATO	Arroz de espinafres com pescada assada	4	
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida e brócolos	4	
	VEGETARIANO	Ervilhas estufadas com cenoura, pimentos e arroz branco		
	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	Juliana		
	PRATO	Estufado de novilho com macarronete, ervilhas e cenoura	1	
	DIETA	Bife de peru grelhado com macarronete	1	
	VEGETARIANO	Salteado de lentilhas com macarronete, curgete e cenoura		
	SALADA	Alface, tomate e pepino		
	FRUTA/SOBREMESA	Banana ou maçã		
	LANCHE	Pão de mistura com fiambre de frango e mandarina	1	
4 ª F E I R A	SOPA	Espinafres e curgete		
	PRATO	Abrótea cozida com batata cozida, cenoura e couve coração	4	
	DIETA	Abrótea cozida com batata cozida, cenoura e couve coração	4	
	VEGETARIANO	Tiras de tofu com espinafres, couve roxa e pepino	6	
	SALADA	Legumes incorporados na refeição		
	FRUTA/SOBREMESA	Mandarina, pêra ou maçã		
	LANCHE	Pão de mistura com queijo, sumo e maçã	1 e 7	
5 ª F E I R A	SOPA			
	PRATO			
	DIETA			
	VEGETARIANO	FERIADO MUNICIPAL		
	SALADA			
	FRUTA/SOBREMESA			
	LANCHE			
6 ª F E I R A	SOPA	Feijão-branco com nabiças		
	PRATO	Frango escondido com arroz de milho		
	DIETA	Frango cozido com arroz branco		
	VEGETARIANO	Soja fina estufada com lombardo, cenoura e alho-francês com batata cozida	6	
	SALADA	Alface, cenoura ralada e cebola roxa		
	FRUTA/SOBREMESA	Mandarina, maçã ou pêra		
	LANCHE	Pão de mistura com queijo ou fiambre de peru e laranja	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- Tremeço; 14- Moluscos.

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