

Nome da Instituição:

Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

Agrupamento de Escolas Alves Redol



EMENTA SEMANAL 30 DE maio a 03 DE junho 2022

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Contém

Pode conter vestígios

2 ª F E I R A	SOPA	Alho-francês com feijão-branco		
	PRATO	Bolonhesa de atum com macarronete e coentros	1 e 4	
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida	4	
	VEGETARIANO	Estufado de cogumelos com grão, nabiças e cenoura em rodelas		
	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	Creme de espinafres com grão		
	PRATO	Arroz à Valenciana (Carne de porco, pimento verde, pimento vermelho, ervilhas e cenoura às rodelas)		
	DIETA	Picadinho de frango com arroz branco e hortaliça		
	VEGETARIANO	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura e cebola)		
	SALADA	Alface, tomate e cebola		
	FRUTA/SOBREMESA	Banana ou mandarina		
	LANCHE	Pão de mistura com fiambre de frango e laranja	1	
4 ª F E I R A	SOPA	Lombardo		
	PRATO	Empadão de Pescada com puré de batata e espinafres	4	
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida	4	
	VEGETARIANO	Empadão vegetariano (puré de batata, alho-francês, ervilhas, pimentos e tomate)		
	SALADA	Alface, milho e cenoura ralada		
	FRUTA/SOBREMESA	Gelatina ou pêra		
	LANCHE	Pão de mistura com queijo, sumo e maçã	1	
5 ª F E I R A	SOPA	Creme de cenoura		
	PRATO	Massada de carne de aves (frango e peru) com legumes salteados (cenoura e feijão-verde)	1	
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco e cenoura		
	VEGETARIANO	Arroz de feijão com tomate, alface e cenoura raspada		
	SALADA	Legumes incorporados na refeição		
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã, pêra ou laranja		
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e mandarina	1	
6 ª F E I R A	SOPA	Repolho		
	PRATO	Solha frita com arroz de tomate	4	
	DIETA	Solha grelhada com legumes salteados (cenoura, brócolos, couve flor e tomate)	4	
	VEGETARIANO	Strogonoff de soja com quinoa	6	
	SALADA	Alface, beterraba 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- Sulfites; 13- Tremoço; 14- Moluscos.

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