

Nome da Instituição:

Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

Agrupamento de Escolas Alves Redol



EMENTA SEMANAL 06 DE junho a 09 DE junho 2022

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Contém

Pode conter vestígios

2
ª
F
E
I
R
A

SOPA	Abóbora com feijão-branco
PRATO	Rancho (carne de porco, grão-de-bico, massa macarronete e hortaliça)
DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco
VEGETARIANO	Caçarola de legumes (batata, cenoura, brócolos, curgete, feijão-frade)
SALADA	Legumes incorporados na refeição
FRUTA/SOBREMESA	Laranja, maçã ou pêra
LANCHE	Pão de mistura com manteiga e maçã

1

1

3
ª
F
E
I
R
A

SOPA	Lombardo
PRATO	Pastéis de bacalhau com arroz de feijão
DIETA	Perca grelhada com batata cozida e brócolos
VEGETARIANO	Brás de legumes e soja (soja, alho-francês, curgete, lombardo e batata)
SALADA	Alface, tomate e cebola
FRUTA/SOBREMESA	Banana ou mandarina
LANCHE	Pão de mistura com fiambre de frango e pêra

4

4

6

1

4
ª
F
E
I
R
A

SOPA	Creme de cenoura
PRATO	Carne de Vitela assada com massa espiral
DIETA	Frango cozido com massa espiral
VEGETARIANO	Fusilli de legumes com salsicha de soja, cogumelos, tomate e pimentos
SALADA	Alface, cenoura ralada e beterraba
FRUTA/SOBREMESA	Mandarina, maçã ou pêra
LANCHE	Pão de mistura com queijo, iogurte de aroma líquido e maçã

1

1

6

1 e 7

5
ª
F
E
I
R
A

SOPA	Espinafres
PRATO	Pescada cozida com batata cozida
DIETA	Pescada cozida com batata cozida
VEGETARIANO	Salteado de vegetais (cenoura, cebola, curgete, cogumelos) com fusilli
SALADA	Feijão-verde e cenoura
FRUTA/SOBREMESA	Maçã, laranja ou pêra
LANCHE	Pão de mistura com manteiga e laranja

4

4

1

1

6
ª
F
E
I
R
A

SOPA	
PRATO	
DIETA	
VEGETARIANO	FERIADO
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.