

Nome da Instituição:

Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

Agrupamento de Escolas Alves Redol



EMENTA SEMANAL 13 a 17 DE junho 2022

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Contém

Pode conter vestígios

2 ª F E I R A	SOPA	Creme de nabijas		
	PRATO	Lombo de porco no forno com arroz de cenoura		
	DIETA	Peito de peru grelhado com arroz de cenoura		
	VEGETARIANO	Arroz de legumes (cenoura, brócolos, cebola, pimento vermelho)		
	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 coração		
	PRATO	Salada russa (batata, cenoura, ervilhas) com pescada	4	
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida e feijão-verde	4	
	VEGETARIANO	Salada de quinoa com lentilhas, nabijas e tomate picadinho		
	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	Cenoura e alho-francês		
	PRATO	Nuggets de frango com massa cotovelinhos	1	
	DIETA	Frango cozido com massa cotovelinhos	1	
	VEGETARIANO	Jardineira de feijão encarnado (batata, cenoura e feijão-verde)		
	SALADA	Alface, cenoura ralada e milho		
	FRUTA/SOBREMESA	Mandarina, pêra ou maçã		
	LANCHE	Pão de mistura com queijo, sumo e maçã	1	
5 ª F E I R A	SOPA			
	PRATO			
	DIETA			
	VEGETARIANO	FERIADO		
	SALADA			
	FRUTA/SOBREMESA			
	LANCHE			
6 ª F E I R A	SOPA	Creme de espinafres		
	PRATO	Salada de paloco com feijão-frade, ovo e coentros	3 e 4	
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida	4	
	VEGETARIANO	Salteado de legumes (cenoura, cebola, curgete, cogumelos) com fusilli		
	SALADA	Alface, cenoura ralada e cebola		
	FRUTA/SOBREMESA	Laranja, maçã ou pêra		
	LANCHE	Pão de mistura com queijo ou fiambre de frango e mandarina	1	

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- Tremço; 14- Moluscos.

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