

Nome da Instituição:

Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

Agrupamento de Escolas Alves Redol



**EMENTA SEMANAL 20 a 24 DE junho 2022**

EMENTA SEMANAL 20 a 24 DE junho 2022			Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>	
			Contém	Pode conter vestígios
2 ª  F E I R A	SOPA	Creme de abóbora		
	PRATO	Esparguete à bolonhesa (carne novilho)	1	
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz de cenoura		
	VEGETARIANO	Bolonhesa de legumes (massa, cenoura, brócolos e cogumelos)		
	SALADA	Alface, tomate 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	Alface com cenoura		
	PRATO	Arroz de Pescada Malandrinho com coentros	4	
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida e feijão-verde	4	
	VEGETARIANO	Arroz de ervilhas, milho, cenoura e pimento vermelho		
	SALADA	Alface, milho e cenoura ralada		
	FRUTA/SOBREMESA	Banana ou mandarina		
LANCHE	Pão de mistura com fiambre de frango e laranja		1	
4 ª  F E I R A	SOPA	Espinafres		
	PRATO	Feijoada à transmontana com carne de porco e couve coração		
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco		
	VEGETARIANO	Arroz de seitan com ervilhas, cebola, cenoura e pimentos	1 e 6	
	SALADA	Legumes incorporados na refeição		
	FRUTA/SOBREMESA	Melancia ou maçã		
LANCHE	Pão de mistura com queijo, iogurte de aroma liquido e maçã		1 e 7	
5 ª  F E I R A	SOPA	Juliana		
	PRATO	Rissóis de peixe com massa espiral	1 e 4	
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida e cenoura	4	
	VEGETARIANO	Macedónia de legumes (cenoura, feijão-verde, alho-francês) com grão-de-bico		
	SALADA	Alface, cenoura ralada e cebola		
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã, pêra ou laranja		
LANCHE	Pão de mistura com manteiga e mandarina		1	
6 ª  F E I R A	SOPA	Caldo verde		
	PRATO	Frango guisado com arroz de ervilhas		
	DIETA	Frango cozido com arroz branco		
	VEGETARIANO	Cuscuz com vegetais salteados (cenoura ralada, brócolos, curgete e coentros)		
	SALADA	Alface, cebola e beterraba		
	FRUTA/SOBREMESA	Laranja, maçã ou pêra		
LANCHE	Pão de mistura com queijo ou fiambre de frango 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.