

Nome da Instituição:

Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

Agrupamento de Escolas Alves Redol



EMENTA SEMANAL 27 DE junho a 01 DE julho 2022

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Contém

Pode conter vestígios

2 ª F E I R A	SOPA	Lombardo		
	PRATO	Bifanas de cebolada com esparguete	1	
	DIETA	Peito de peru cozido com arroz branco		
	VEGETARIANO	Picadinho de seitan com esparguete, rúcula e cenoura em rodelas	1 e 6	
	SALADA	Alface, cebola e pepino		
	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 abóbora com alface		
	PRATO	Abrótea estufada com arroz branco	4	
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida e cenoura cubo	4	
	VEGETARIANO	Salsicha de soja com arroz de sultanas	6	
	SALADA	Alface, tomate e milho		
	FRUTA/SOBREMESA	Banana ou mandarina		
	LANCHE	Pão de mistura com fiambre de frango e pêra		
4 ª F E I R A	SOPA	Caldo verde		
	PRATO	Almôndegas de novilho estufadas com puré de batata		
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz branco e hortaliça		
	VEGETARIANO	Salada de grão com cogumelos, pimentos e batata doce		
	SALADA	Alface, cebola e couve roxa ralada		
	FRUTA/SOBREMESA	Gelatina ou pêra		
	LANCHE	Pão de mistura com queijo, sumo e maçã	1 e 7	
5 ª F E I R A	SOPA	Couve portuguesa		
	PRATO	Medalhões de pescada com massa cotovelinhos	1 e 4	
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida e brócolos	4	
	VEGETARIANO	Massada de lentilhas com legumes assados (cenoura, cebola, cogumelos e pimento vermelho)	1	
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura raspada		
	FRUTA/SOBREMESA	Mandarina, maçã ou pêra		
	LANCHE	Pão de mistura com manteiga e laranja	1	
6 ª F E I R A	SOPA	Cenoura com feijão-catarino		
	PRATO	Bifinhos de frango grelhados com arroz primavera		
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco		
	VEGETARIANO	Estufado de ervilhas com arroz de gengibre e cenoura		
	SALADA	Alface, tomate e cebola		
	FRUTA/SOBREMESA	Melancia ou maçã		
	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- Alpo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremçoço; 14- Moluscos.

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