



EMENTAS CBEI

EMENTA
SEMANALAgrupamento de
Escolas Alves Redol

Ementa de 18 de outubro a 22 de outubro de 2021

2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Bifanas de cebolada com esparguete e salada de alface, cebola e pepino
	Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete e cenoura
	Vegetariana	Arroz de seitan com brócolos e cogumelos
	Sobremesa	Maçã, laranja ou pêra
	Lanche	Pão de mistura com manteiga e maçã
3ª Feira	Sopa	Couve portuguesa
	Prato	Arroz de peixe (Abrótea, pimentos e tomate) com salada de alface, tomate e cenoura ralada
	Dieta	Peixe cozido com batata cozida e hortalíça
	Vegetariana	Ratatui de lentilhas (beringela, curgete, tomate, cenoura) com couscous
	Sobremesa	Maçã, laranja ou pêra
	Lanche	Pão de mistura com fiambre de frango e maçã
4ª Feira	Sopa	Alho-francês e curgete
	Prato	Massa à Lavrador (carne porco, macarrão, grão de bico e hortalíça)
	Dieta	Carne cozida com arroz de cenoura e hortalíça
	Vegetariana	Rancho vegetariano (cogumelos, macarrão, couve, grão e cenoura)
	Sobremesa	Banana e maçã
	Lanche	Pão de mistura com queijo e maçã
5ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Pescada à Gomes de Sá (batata, ervilhas e cenoura) com salada de alface tomate e cebola
	Dieta	Peixe grelhado com batata cozida, salada de alface e tomate
	Vegetariana	Jardineira de legumes com feijão branco
	Sobremesa	Maçã, pêra ou laranja
	Lanche	Pão de mistura com manteiga e maçã
6ª Feira	Sopa	Abóbora e feijão manteiga
	Prato	Frango assado com arroz de legumes (ervilhas, milho, cenoura) e salada de alface, cenoura ralada e cebola
	Dieta	Frango cozido com arroz branco e cenoura
	Vegetariana	Massada de soja com legumes salteados (cenoura, brócolos, cogumelos, cebola, curgete)
	Sobremesa	Maçã, laranja ou pêra
	Lanche	Pão de mistura com queijo ou fiambre de frango e maçã

As refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leites/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremço e moluscos.

Salientamos que por razões de ordem imprevista as ementas poderão sofrer alterações.

Os Serviços de Refeição