



EMENTAS CBEI

EMENTA
SEMANTALAgrupamento de
Escolas Alves Redol

Ementa de 25 de outubro a 29 de outubro de 2021

2ª Feira	Sopa	Lombardo
	Prato	Pescada frita com arroz de tomate e salada de alface, cebola e cenoura ralada
	Dieta	Peixe cozido com batata cozida, cenoura e hortaliça
	Vegetariana	Brás de legumes e soja (soja, alho-francês, curgete, lombardo e batata)
	Sobremesa	Maçã, laranja ou pêra
	Lanche	Pão de mistura com manteiga e maçã
3ª Feira	Sopa	Feijão-encarnado
	Prato	Vitela estufada com laranja e macarronete, salada de alface, tomate e cebola
	Dieta	Peito de frango grelhado com esparguete e salada de alface
	Vegetariana	Salada vegetariana (lentilhas, massa, milho, cenoura e brócolos)
	Sobremesa	Maçã, laranja ou pêra
	Lanche	Pão de mistura com fiambre de frango e maçã
4ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Filetes de paloco no forno com arroz primavera (ervilhas, milho, cenoura) e salada de alface, cebola e cenoura ralada
	Dieta	Peixe grelhado com legumes salteados
	Vegetariana	Salada de grão com batata, cenoura, curgete e alho-francês
	Sobremesa	Banana e maçã
	Lanche	Pão de mistura com queijo e maçã
5ª Feira	Sopa	Repolho
	Prato	Carne de porco à portuguesa e salada de alface, tomate e cenoura ralada
	Dieta	Frango cozido com massa
	Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com macarronete e cogumelos
	Sobremesa	Maçã, pêra ou laranja
	Lanche	Pão de mistura com manteiga e maçã
6ª Feira	Sopa	Grão com hortaliça
	Prato	Massa fusilli envolta com estufado de legumes (cenoura, repolho, ervilhas, milho) e ovo raspado
	Dieta	Peixe cozido com batata cozida e brócolos
	Vegetariana	Massa fusilli envolta com estufado de legumes (cenoura, repolho, ervilhas, milho)
	Sobremesa	Maçã, laranja ou iogurte natural
	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, tremoço e moluscos.

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

Os Serviços de Refeição