



EMENTAS CBEI

EMENTA  
SEMANALAgrupamento de  
Escolas Alves Redol

Ementa de 02 de novembro a 05 de novembro de 2021		
2ª Feira	Sopa	
	Prato	
	Dieta	FERIADO
	Vegetariana	
	Sobremesa	
	Lanche	
3ª Feira	Sopa	Nabiças
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate e salada de alface, tomate e cenoura ralada
	Dieta	Peixe grelhado com batata cozida e salada de alface
	Vegetariana	Empadão de arroz com lentilhas, curgete, cenoura, milho e feijão-verde
	Sobremesa	Maçã, laranja ou pêra
	Lanche	Pão de mistura com fiambre de frango e maçã
4ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Strogonoff de frango com esparguete e cogumelos, salada de alface, cebola e cenoura ralada
	Dieta	Frango cozido com esparguete
	Vegetariana	Bolonhesa de soja
	Sobremesa	Banana e maçã
	Lanche	Pão de mistura com queijo e maçã
5ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor
	Prato	Medalhões de pescada no forno com batatinha assada, salada de alface, tomate e cebola
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida, cenoura e brócolos
	Vegetariana	Caldeirada de legumes (batata, grão, tomate, pimento vermelho, alho, cebola, louro e salsa)
	Sobremesa	Maçã, pêra ou laranja
	Lanche	Pão de mistura com manteiga e maçã
6ª Feira	Sopa	Abóbora com coentros
	Prato	Croquetes de carne com arroz de ervilhas, salada de alface, cenoura ralada e curgete
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface
	Vegetariana	Soja estufada com arroz de 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, tremoço e moluscos.

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

Os Serviços de Refeição