



EMENTAS CBEI

EMENTA
SEMANALAgrupamento de
Escolas Alves Redol

Ementa de 08 de novembro a 12 de novembro de 2021		
2ª Feira	Sopa	Repolho
	Prato	Esparguete à bolonhesa e salada de alface, cebola e cenoura ralada
	Dieta	Carne cozida com arroz de cenoura
	Vegetariana	Tortilha de seitan com batata, cogumelos, milho, cenoura ralada e brócolos
	Sobremesa	Maçã, laranja ou pêra
	Lanche	Pão de mistura com manteiga e maçã
3ª Feira	Sopa	Creme de espinafres
	Prato	Feijoada de pota com feijão-branco, salada de alface, tomate e cebola
	Dieta	Peixe grelhado com batata cozida, salada de alface e cenoura ralada
	Vegetariana	Empadão de soja com couve-flor e arroz de cenoura
	Sobremesa	Maçã, laranja ou pêra
	Lanche	Pão de mistura com fiambre de frango e maçã
4ª Feira	Sopa	Creme de curgete com alho-francês
	Prato	Gratinado de frango com massa cotovelinhos e legumes salteados
	Dieta	Frango cozido com esparguete
	Vegetariana	Gratinado de grão com batata, feijão-verde e cenoura
	Sobremesa	Banana e maçã
	Lanche	Pão de mistura com queijo e maçã
5ª Feira	Sopa	Grão e nabo
	Prato	Salada russa com atum e salada de alface, cenoura ralada e milho
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida, cenoura e brócolos
	Vegetariana	Tofu estufado com legumes (tomate, alho-francês, curgete, cenoura, cebola e salsa)
	Sobremesa	Maçã, pêra ou laranja
	Lanche	Pão de mistura com manteiga e maçã
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Febras grelhadas com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e cebola
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface
	Vegetariana	Fusilli de legumes com salsichas vegetarianas, cogumelos, tomate e pimentos
	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 imprevista as ementas poderão sofrer alterações.

Os Serviços de Refeição