



EMENTAS CBEI

EMENTA
SEMANALAgrupamento de
Escolas Alves Redol

Ementa de 15 de novembro a 19 de novembro de 2021

2ª Feira	Sopa	Couve coração
	Prato	Macarronada de atum com cogumelos, milho e coentros, salada de alface, tomate e cebola
	Dieta	Peixe grelhado com batata cozida, salada de alface e cenoura ralada
	Vegetariana	Massinha com cenoura, cogumelos, pimentos e brócolos
	Sobremesa	Maçã, laranja ou pêra
	Lanche	Pão de mistura com manteiga e maçã
3ª Feira	Sopa	Nabiças
	Prato	Jardineira de vitela com salada de alface, cenoura ralada e cebola
	Dieta	Frango cozido com arroz de cenoura
	Vegetariana	Assado vegetariano (batata, cebolada, espinafres e cogumelos)
	Sobremesa	Maçã, laranja ou pêra
	Lanche	Pão de mistura com fiambre de frango e maçã
4ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Calamares com arroz de tomate e salada de alface, tomate e cebola
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida, cenoura e brócolos
	Vegetariana	Tofu grelhado com arroz branco e feijão-verde
	Sobremesa	Banana e maçã
	Lanche	Pão de mistura com queijo e maçã
5ª Feira	Sopa	Feijão-encarnado
	Prato	Carne de porco estufada com esparguete, salada de alface, cenoura ralada e curgete
	Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete, salada de alface e cenoura ralada
	Vegetariana	Massada de feijão-encarnado com alho-francês e repolho
	Sobremesa	Maçã, pêra ou laranja
	Lanche	Pão de mistura com manteiga e maçã
6ª Feira	Sopa	Caldo verde
	Prato	Omelete de legumes (cebola, cenoura, feijão-verde e cogumelos) com arroz branco e salada de alface, cenoura ralada e tomate
	Dieta	Peixe grelhado com batata cozida e salada de alface e tomate
	Vegetariana	Chili de soja com arroz branco
	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