



EMENTAS CBEI

EMENTA  
SEMANALAgrupamento de  
Escolas Alves Redol

## Ementa de 15 de novembro a 19 de novembro de 2021

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