



EMENTA

SEMANAL

Agrupamento de
Escolas Alves Redol

| Ementa de 18 de janeiro a 22 de janeiro de 2021 | | |
|---|--------------------|--|
| 2ª Feira | Sopa | Legumes |
| | Prato | Hamburguer de vitela no forno com massa espiral e salada |
| | Dieta | Bife de peru grelhado com massa espiral |
| | Vegetariana | Legumes salteados com massa espiral |
| | Sobremesa | Fruta |
| 3ª Feira | Sopa | Alho francês |
| | Prato | Douradinhos com arroz de tomate e salada |
| | Dieta | Peixe cozido com batata cozida e cenoura |
| | Vegetariana | Arroz de feijão com tomate, alface e cenoura raspada |
| | Sobremesa | Fruta ou doce |
| 4ª Feira | Sopa | Nabiça |
| | Prato | Rojões de porco com puré de batata e salada |
| | Dieta | Carne de vaca cozida com arroz branco |
| | Vegetariana | Jardineira vegetariana (massa, nabos, curgete, ervilhas e cenoura) |
| | Sobremesa | Fruta |
| 5ª Feira | Sopa | Couve coração |
| | Prato | Macarronete de atum com cogumelos e salada |
| | Dieta | Peixe grelhado com batata cozida |
| | Vegetariana | Bolonhesa de lentilhas com pimento vermelho, cogumelos e massa |
| | Sobremesa | Fruta ou doce |
| 6ª Feira | Sopa | Creme de cenoura |
| | Prato | Frango estufado com arroz branco e salada |
| | Dieta | Frango cozido com arroz branco |
| | Vegetariana | Massinha com brócolos e cogumelos |
| | Sobremesa | Fruta |

As refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leites/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfites, tremço e moluscos.

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

Os Serviços de Refeição