



EMENTAS CBEI



## EMENTA SEMANAL

Agrupamento de  
Escolas Alves Redol

Ementa de 03 de maio a 07 de maio de 2021		
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Legumes
	<b>Prato</b>	Empadão de carne com arroz e salada
	<b>Dieta</b>	Carne cozida com arroz branco
	<b>Vegetariana</b>	Estufado de feijão-encarnado com vegetais (feijão-verde, alho-francês e arroz)
	<b>Sobremesa</b>	Fruta
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Couve coração
	<b>Prato</b>	Peixe grelhado com batata cozida e salada
	<b>Dieta</b>	Peixe grelhado com batata cozida e salada
	<b>Vegetariana</b>	Tofu grelhado com batata ao cubo, alho-francês, cebola e alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta ou doce
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora
	<b>Prato</b>	Massinha à valenciana e salada
	<b>Dieta</b>	Bife de frango grelhado com massa e salada
	<b>Vegetariana</b>	Tiras de seitan à Oriental (cenoura, brócolos, cogumelos e massa)
	<b>Sobremesa</b>	Fruta
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Nabiça
	<b>Prato</b>	Pescada à Gomes de Sá e salada
	<b>Dieta</b>	Peixe cozido com batata cozida e brócolos
	<b>Vegetariana</b>	Feijoada de alho-francês
	<b>Sobremesa</b>	Fruta ou doce
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Canja
	<b>Prato</b>	Frango guisado com esparguete e salada
	<b>Dieta</b>	Frango cozido com arroz de cenoura
	<b>Vegetariana</b>	Esparguete salteado com brócolos, ervilhas, cenoura e azeitona
	<b>Sobremesa</b>	Fruta

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

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

Os Serviços de Refeição