



EMENTAS CBEI



**EMENTA
SEMANTAL**
Agrupamento de
Escolas Alves Redol

Ementa de 28 de junho a 02 de julho de 2021		
2ª Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Grelhada mista com arroz de cenoura e salada
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada
	Vegetariana	Arroz salteado com ervilhas, curgete, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta
3ª Feira	Sopa	Creme de feijão-encarnado e nabiças
	Prato	Massinha de peixe e salada
	Dieta	Peixe cozido com batata cozida e cenoura
	Vegetariana	Soja granulada com pimentos, alho-francês e sultanas
	Sobremesa	Fruta ou doce
4ª Feira	Sopa	Creme de espinafres
	Prato	Chili de carne de novilho com feijão-encarnado, arroz branco e salada
	Dieta	Carne cozida com arroz branco
	Vegetariana	Legumes salteados com feijão e cogumelos
	Sobremesa	Fruta
5ª Feira	Sopa	Curgete e alho-francês
	Prato	Bacalhau à brás e salada
	Dieta	Peixe grelhado com batata cozida e brócolos
	Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com esparguete e feijão-verde
	Sobremesa	Fruta ou doce
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Costeletas de porco grelhadas com esparguete e salada
	Dieta	Frango cozido com massa e salada
	Vegetariana	Estufado de seitan com arroz branco e cenoura raspada
	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, sulfitos, tremoço e moluscos.
Salientamos que por razões de ordem imprevista as ementas poderão sofrer alterações.

Os Serviços de Refeição