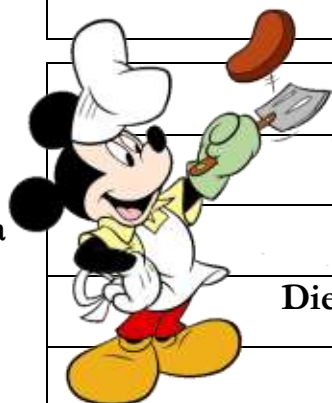


Centro Social Paroquial de Lorvão

Jardim de Infância e Escola Primária

EMENTA SEMANAL 2: de 29 a 03 de abril / maio de 2024

Almoço	
2ª Feira	Sopa: Caldo verde
	Prato: Massada de filetes de peixe com salada de alface e cenoura ^{1,4,12}
	Dieta Ligeira: Filetes de peixe assados c/batata cozida e salada de alface e cenoura ^{4,12}
	Dieta Vegetariana: Tomate recheado com soja, batata cozida e salada de alface e cenoura ^{1,3,6,7,11,12}
	Sobremesa: Pera ou Kiwi
3ª Feira	Sopa: Creme de cebola
	Prato: Feijoada à transmontana (porco, couve lombarda, feijão vermelho e cenoura) com arroz branco ¹²
	Dieta Ligeira: Naco de porco grelhado com arroz branco, couve lombarda e cenoura cozida ¹²
	Dieta Vegetariana: Chili vegetariano com arroz branco, couve lombarda e cenoura cozida ^{6,12}
	Sobremesa: Banana ou Laranja ou Maçã
4ª Feira	FERIADO
5ª Feira	Sopa: Abóbora e couve-flor ¹²
	Prato: Frango estufado com arroz alegre (cenoura e ervilhas) e salada de alface e tomate ¹²
	Dieta Ligeira: Frango cozido com arroz branco e salada de alface e tomate ¹²
	Dieta Vegetariana: Estufado de lentilhas c/arroz alegre (cenoura e ervilhas) e salada de alface e tomate ¹²
	Sobremesa: Kiwi ou Banana ou Laranja
6ª Feira	Sopa: Couve lombarda
	Prato: Pescada cozida com batata, ovo, brócolos e cenoura cozida ^{3,4,12}
	Dieta Ligeira: Pescada cozida com batata, ovo, brócolos e cenoura cozida ^{3,4,12}
	Dieta Vegetariana: Rancho vegetariano (macarrão, grão, cenoura e couve lombarda) ^{1,12}
	Sobremesa: Laranja ou Maçã ou Pera



NOTAS: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes **alergénios ou vestígios de alergénios:** 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremeços 14) Moluscos

A Nutricionista,

Ana Cláudia Ferreira

(Ana Cláudia Ferreira, 2070N)