



Centro Social Paroquial de Lorrão

Jardim de Infância e Escola Primária

EMENTA SEMANAL 6: de 13 a 17 de outubro de 2025

Almoço	
	Sopa: Legumes
	Prato: Arroz de paloco com feijão-verde e couve-flor cozida ^{4,12}
2ª Feira	Dieta Ligeira: Paloco cozido com batata, feijão-verde e couve-flor cozida ^{4,12}
	Dieta Vegetariana: Chili vegetariano c/arroz de legumes (cenoura e couve branca) e salada de alface ^{6,12}
	Sobremesa: Banana ou Kiwi ou Maçã
	Sopa: Couve e cenoura à juliana
	Prato: Frango no forno com massa fusilli e salada de alface ¹²
3ª Feira	Dieta Ligeira: Frango no forno c/massa fusili e salada de alface ¹²
	Dieta Vegetariana: Bolonhesa de lentilhas com esparguete e cenoura e brócolos cozidos ^{1,12}
	Sobremesa: Laranja ou Pera ou Banana
	Sopa: Feijão-vermelho e couve
	Prato: Abrótea cozida com batata, ovo, couve lombarda e cenoura cozida ^{3,12}
4ª Feira	Dieta Ligeira: Abrótea cozida com batata, ovo, couve lombarda e cenoura cozida ^{3,12}
	Dieta Vegetariana: Hambúrguer de feijão preto com batata, couve lombarda e cenoura cozida ^{1,5,8,11,12}
	Sobremesa: Pera ou Kiwi
	Sopa: Feijão-vermelho e couve
	Prato: Abrótea cozida com batata, ovo, couve lombarda e cenoura cozida ^{3,12}
4ª Feira	Dieta Ligeira: Abrótea cozida com batata, ovo, couve lombarda e cenoura cozida ^{3,12}
	Dieta Vegetariana: Hambúrguer de feijão preto com batata, couve lombarda e cenoura cozida ^{1,5,8,11,12}
	Sobremesa: Pera ou Kiwi
	Sopa: Caldo verde
	Prato: Costeletas de porco estufadas com cotovelos e salada de alface e tomate ^{1,12}
5ª Feira	Dieta Ligeira: Costeletas de porco grelhadas com cotovelos e salada de alface e tomate ^{1,12}
	Dieta Vegetariana: Almôndegas de legumes com cotovelos e salada de alface e tomate ^{1,6,7,12}
	Sobremesa: Banana ou Maçã ou Laranja
	Sopa: Creme de favas ¹²
	Prato: Pescada à Brás e brócolos cozidos ^{1,12}
6ª Feira	Dieta Ligeira: Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos ^{4,12}
	Dieta Vegetariana: Tomate recheado com soja, batata, feijão-verde e couve-flor cozida ^{1,3,6,7,11,12}
	Sobremesa: Maçã ou Banana ou Kiwi



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) Amendoeiras 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfatos 13) Tremoços 14) Moluscos

A Nutricionista,

Ana Cláudia Ferreira

(Ana Cláudia Ferreira, 2070N)