



Centro Social Paroquial de Lorvão

Jardim de Infância e Escola Primária

EMENTA SEMANAL 3: de 25 a 29 de setembro de 2023

Almoço	
2ª Feira	Sopa: Brócolos ¹²
	Prato: Carne de porco à portuguesa com salada de alface, cebola e couve roxa ^{5,10,12}
	Dieta Ligeira: Bife de porco grelhado c/batata cozida e salada de alface, cebola e couve roxa ¹²
	Dieta Vegetariana: Bifes de tofu com batata cozida e salada de alface, cebola e couve roxa ^{1,6,12}
Sobremesa: Pera, Maçã ou Banana	
3ª Feira	Sopa: Couve-flor ¹²
	Prato: Paloco com feijão-frade ensalsado, brócolos, couve-flor e cenoura cozida ^{4,12}
	Dieta Ligeira: Paloco cozido com batata, brócolos, couve-flor e cenoura cozida ^{4,12}
	Dieta Vegetariana: Pataniscas de cogumelos com batata, brócolos, couve-flor e cenoura cozida ^{1,5,6,8,12}
Sobremesa: Gelatina vegetal ^{1,5,7} ou Kiwi	
4ª Feira	Sopa: Creme de abóbora
	Prato: Hambúrguer de aves grelhado com arroz de tomate e salada de alface, tomate e cenoura ^{1,12}
	Dieta Ligeira: Hambúrguer de aves grelhado c/arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura ^{1,12}
	Dieta Vegetariana: Hambúrguer de feijão preto com arroz de tomate e salada de alface, tomate e cenoura ^{1,5,6,8,11,12}
Sobremesa: Banana, Laranja e Pera	
5ª Feira	Sopa: Creme de cenoura e ervilhas ¹²
	Prato: Peixe-vermelho cozido com batata, couve-flor, cenoura e feijão-verde cozido ¹²
	Dieta Ligeira: Peixe-vermelho cozido com batata, couve-flor, cenoura e feijão-verde cozido ¹²
	Dieta Vegetariana: Empadão de soja com couve-flor, cenoura e feijão-verde cozido ^{6,7,12}
Sobremesa: Maçã, Kiwi e Banana	
6ª Feira	Sopa: Couve branca
	Prato: Esparguete à bolonhesa com salada de alface, tomate e cebola ^{1,12}
	Dieta Ligeira: Carne de vaca cozida com esparguete e salada de alface, tomate e cebola ^{1,12}
	Dieta Vegetariana: Bolonhesa de lentilhas com salada de alface, tomate e cebola ^{1,12}
Sobremesa: Laranja, Pera ou Maçã	



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

A Nutricionista,
Carina Ferreira, 25484N
(Carina Ferreira, C.P. n.º2984N)