

Escola Básica de São Pedro de Alva

EMENTA SEMANAL 3

2ª Feira

Sopa: Creme de cenoura¹²

Prato: Abrótea cozida com batata, ovo, feijão verde e cenoura cozida^{3,12}

Dieta Vegetariana: Hambúrguer de feijão preto c/batata, couve e cenoura cozida^{1,5,6,8,11,12}

Sobremesa: Fruta da época

3ª Feira

Sopa: Couve-lombarda¹²

Prato: Massada de aves e salada de alface, tomate e cebola^{1,12}

Dieta Vegetariana: Almôndegas de legumes c/ esparguete e salada de alface, tomate e cebola^{1,6,7,12}

Sobremesa: Fruta da época

4ª Feira

Sopa: Cebola com cuscuz^{1,12}

Prato: Arroz de paloco com feijão-verde, courgette e cenoura cozida^{4,12}

Dieta Vegetariana: Tofu salteado com arroz, feijão-verde e cenoura cozida^{1,6,12}

Sobremesa: Fruta da época

5ª Feira

Sopa: Couve branca¹²

Prato: Empadão de carne com salada de alface, tomate e couve roxa^{7,12}

Dieta Vegetariana: Empadão de soja com salada de alface, tomate e couve roxa^{1,6,7,12}

Sobremesa: Fruta da época

6ª Feira

Sopa: Legumes (cenoura, couve e courgette)¹²

Prato: Filetes de peixe fritos c/arroz de feijão, couve-flor, brócolos e cenoura cozida^{1,3,4,5,12}

Dieta Vegetariana: Pataniscas de cogumelos com arroz de feijão, brócolos e cenoura cozida^{1,5,6,8,12}

Sobremesa: Fruta da época

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) Tremoços 14) Moluscos

A Nutricionista,

Ana Cláudia Ferreira

(Ana Cláudia Ferreira, 2070N)