



Escola básica de São Pedro de Alva

EMENTA SEMANAL 6

2ª Feira

Sopa: Cebola com cuscuz^{1,12}

Prato: Arroz de carnes mistas com salada de alface, tomate e cenoura¹²

Dieta Vegetariana: Estufado de lentilhas com arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura^{1,6,7,8,12}

Sobremesa: Fruta da época

3ª Feira

Sopa: Feijão-verde¹²

Prato: Pescada cozida com batata, grão-de-bico, ovo, couve e cenoura^{3,4,12}

Dieta Vegetariana: Tomate recheado c/soja, batata, couve e cenoura cozida^{1,3,6,7,11,12}

Sobremesa: Mousse de chocolate^{1,6,7,9,12}

4ª Feira

Sopa: Creme de couve-branca¹²

Prato: Perna de peru assada c/ esparguete e salada de alface, tomate e couve roxa^{1,12}

Dieta Vegetariana: Rancho vegetariano^{1,6,7,8,12}

Sobremesa: Fruta da época

5ª Feira

Sopa: Juliana¹²

Prato: Empadão de arroz com atum e salada de alface e cenoura^{4,12}

Dieta Vegetariana: Chili vegetariano c/ arroz branco e salada de alface e cenoura^{6,7,8,12}

Sobremesa: Fruta da época

6ª Feira

Sopa: Caldo verde¹²

Prato: Massa à Lavrador com salada de alface, tomate e cebola¹²

Dieta Vegetariana: Jardineira de seitan com salada de alface, tomate e cebola^{1,6,7,8,12}

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)