



## Centro Social Paroquial de Lorvão

Jardim de Infância e Escola Primária

EMENTA SEMANAL 2: de 24 a 28 de junho de 2024

Almoço	
2ª Feira	<b>Sopa:</b> Caldo verde
	<b>Prato:</b> Massada de filetes de peixe com salada de alface e cenoura <sup>1,4,12</sup>
	<b>Dieta Ligeira:</b> Filetes de peixe assados c/batata cozida e salada de alface e cenoura <sup>4,12</sup>
	<b>Dieta Vegetariana:</b> Tomate recheado com soja, batata cozida e salada de alface e cenoura <sup>1,3,6,7,11,12</sup>
<b>Sobremesa:</b> Pera ou Kiwi	
3ª Feira	<b>Sopa:</b> Creme de cebola
	<b>Prato:</b> Feijoada à transmontana (porco, couve lombarda, feijão vermelho e cenoura) com arroz branco <sup>12</sup>
	<b>Dieta Ligeira:</b> Naco de porco grelhado com arroz branco, couve lombarda e cenoura cozida <sup>12</sup>
	<b>Dieta Vegetariana:</b> Chili vegetariano com arroz branco, couve lombarda e cenoura cozida <sup>6,12</sup>
<b>Sobremesa:</b> Banana ou Laranja ou Maçã	
4ª Feira	<b>Sopa:</b> Grão com espinafres <sup>12</sup>
	<b>Prato:</b> Caldeirada de tentáculos de pota com couve branca e cenoura cozida <sup>12,14</sup>
	<b>Dieta Ligeira:</b> Tentáculos de pota cozidos com batata, couve branca e cenoura cozida <sup>14</sup>
	<b>Dieta Vegetariana:</b> Jardineira de seitan com couve branca e cenoura cozida <sup>1,6,12</sup>
<b>Sobremesa:</b> Maçã ou Pera ou Kiwi	
5ª Feira	<b>Sopa:</b> Abóbora e couve-flor <sup>12</sup>
	<b>Prato:</b> Frango estufado com arroz alegre (cenoura e ervilhas) e salada de alface e tomate <sup>12</sup>
	<b>Dieta Ligeira:</b> Frango cozido com arroz branco e salada de alface e tomate <sup>12</sup>
	<b>Dieta Vegetariana:</b> Estufado de lentilhas c/arroz alegre (cenoura e ervilhas) e salada de alface e tomate <sup>12</sup>
<b>Sobremesa:</b> Kiwi ou Banana ou Laranja	
6ª Feira	<b>Sopa:</b> Couve lombarda
	<b>Prato:</b> Pescada cozida com batata, ovo, brócolos e cenoura cozida <sup>3,4,12</sup>
	<b>Dieta Ligeira:</b> Pescada cozida com batata, ovo, brócolos e cenoura cozida <sup>3,4,12</sup>
	<b>Dieta Vegetariana:</b> Rancho vegetariano (macarrão, grão, cenoura e couve lombarda) <sup>1,12</sup>
<b>Sobremesa:</b> 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)