



## Centro Social Paroquial de Lorvão

Jardim de Infância e Escola Primária

EMENTA SEMANAL 7: de 29 a 31 de julho de 2024

Almoço	
2ª Feira	<b>Sopa:</b> Brócolos <sup>12</sup>
	<b>Prato:</b> Feijoadà à brasileira (porco e feijão preto) com arroz branco, couve mineira e cenoura cozida <sup>12</sup>
	<b>Dieta Ligeira:</b> Costeleta de porco grelhada com arroz branco, couve lombarda e cenoura cozida <sup>12</sup>
	<b>Dieta Vegetariana:</b> Estufado de quinoa e ervilhas com arroz branco, couve lombarda e cenoura cozida <sup>12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Kiwi ou Laranja ou Pera
3ª Feira	<b>Sopa:</b> Grão com cenoura
	<b>Prato:</b> Cavala no forno com batata cozida e salada de alface e tomate <sup>4,12</sup>
	<b>Dieta Ligeira:</b> Cavala no forno com batata cozida e salada de alface e tomate <sup>4,12</sup>
	<b>Dieta Vegetariana:</b> Bifes de tofu com batata cozida e salada de alface e tomate <sup>1,6,12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Gelatina vegetal <sup>1,3,7</sup> ou Banana
4ª Feira	<b>Sopa:</b> Couve portuguesa
	<b>Prato:</b> Peru estufado com espirais, cenoura e brócolos cozidos <sup>1,12</sup>
	<b>Dieta Ligeira:</b> Peru cozido com espirais, cenoura e brócolos cozidos <sup>1,12</sup>
	<b>Dieta Vegetariana:</b> Bolonhesa de lentilhas com cenoura e brócolos cozidos <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)