

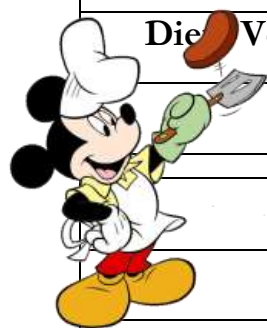


## Centro Social Paroquial de Lorvão

Jardim de Infância e Escola Primária

EMENTA SEMANAL 4: de 08 a 12 de julho de 2024

Almoço	
2ª Feira	<b>Sopa:</b> Feijão-vermelho
	<b>Prato:</b> Paloco à lagareiro com feijão-verde e cenoura cozida <sup>4,12</sup>
	<b>Dieta Ligeira:</b> Bacalhau à lagareiro com feijão-verde e cenoura cozida <sup>4,12</sup>
	<b>Dieta Vegetariana:</b> Tomate recheado com soja, batata, feijão-verde e cenoura cozida <sup>6,12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Kiwi ou Pera ou Maçã
3ª Feira	<b>Sopa:</b> Couve coração
	<b>Prato:</b> Cubos de porco estufados com arroz, ervilhas, ovos escalfados e salada de alface e tomate <sup>3,12</sup>
	<b>Dieta Ligeira:</b> Naco de porco grelhado com arroz branco e salada de alface e tomate <sup>12</sup>
	<b>Dieta Vegetariana:</b> Almôndegas de legumes com arroz branco e salada de alface e tomate <sup>1,6,12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Maçã ou Laranja
4ª Feira	<b>Sopa:</b> Alho-francês
	<b>Prato:</b> Massada de atum com couve-flor e cenoura cozida <sup>1,4,12</sup>
	<b>Dieta Ligeira:</b> Atum ao natural com batata, couve-flor e cenoura cozida <sup>4,12</sup>
	<b>Dieta Vegetariana:</b> Estufado de quinoa e ervilhas com batata, couve-flor e cenoura cozida <sup>1,6,12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Banana ou Kiwi ou Pera
5ª Feira	<b>Sopa:</b> Couve lombarda
	<b>Prato:</b> Peru assado com batata cozida com salada de alface e tomate <sup>12</sup>
	<b>Dieta Ligeira:</b> Peru assado com batata cozida com salada de alface e tomate <sup>12</sup>
	<b>Dieta Vegetariana:</b> Medalhões de tofu com sementes de chia, batata cozida com salada de alface e tomate <sup>1,6,8,12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Laranja ou Maçã ou Banana
6ª Feira	<b>Sopa:</b> Creme de espinafres <sup>12</sup>
	<b>Prato:</b> Filetes de peixe no forno com arroz de feijão-verde e cenoura <sup>4,12</sup>
	<b>Dieta Ligeira:</b> Filetes de peixe no forno com arroz de feijão-verde e cenoura <sup>4,12</sup>
	<b>Dieta Vegetariana:</b> Feijoada de cogumelos com arroz branco, feijão-verde e cenoura cozida <sup>12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Pera ou Kiwi ou Laranja



**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)