



## Centro Social Paroquial de Lorvão

Jardim de Infância e Escola Primária

EMENTA SEMANAL 1: de 14 a 18 de julho de 2025

Almoço	
2ª Feira	<b>Sopa:</b> Alho-francês
	<b>Prato:</b> Macarronada de peru com salada de alface e tomate <sup>1,12</sup>
	<b>Dieta Ligeira:</b> Bife de peru grelhado com macarrão e salada de alface e tomate <sup>1,12</sup>
	<b>Dieta Vegetariana:</b> Lasanha de soja com salada de alface e tomate <sup>1,3,6,7,11,12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Banana ou Maçã ou Pera
3ª Feira	<b>Sopa:</b> Lavrador <sup>1</sup>
	<b>Prato:</b> Chicharro no forno com batata, brócolos e cenoura cozida <sup>12</sup>
	<b>Dieta Ligeira:</b> Chicharro no forno c/ brócolos e cenoura cozida <sup>12</sup>
	<b>Dieta Vegetariana:</b> Estufado de seitan com batata, brócolos e cenoura cozida <sup>1,6,12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Gelatina vegetal <sup>1,3,7</sup> ou Kiwi
4ª Feira	<b>Sopa:</b> Juliana
	<b>Prato:</b> Grelhada mista (bife de frango e costeleta de porco) c/arroz de feijão e salada de alface e cebola <sup>12</sup>
	<b>Dieta Ligeira:</b> Grelhada mista (bife de frango e costeleta de porco) c/arroz branco e salada de alface e cebola <sup>12</sup>
	<b>Dieta Vegetariana:</b> Croquetes de lentilhas com arroz de feijão e salada de alface e cebola <sup>1,3,6,7,11,12</sup>
	<b>Sobremesa:</b> Maçã ou Laranja ou Banana
5ª Feira	Feriado municipal
6ª Feira	<b>Sopa:</b> Feijão-verde <sup>12</sup>
	<b>Prato:</b> Cozido à portuguesa (lombo de vaca, pá de porco, batata, couve lombarda e cenoura)
	<b>Dieta Ligeira:</b> Cozido à portuguesa (lombo de vaca, pá de porco, batata, couve lombarda e cenoura)
	<b>Dieta Vegetariana:</b> Legumes à Brás com couve e cenoura cozida <sup>1,6,7,9,10,12</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) Tremoços 14) Moluscos

A Nutricionista,

Ana Cláudia Ferreira

(Ana Cláudia Ferreira, 2070N)