



Centro Social Paroquial de Lorvão

Jardim de Infância e Escola Primária

EMENTA SEMANAL 1: de 02 a 06 de dezembro de 2024

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