



Centro Social Paroquial de Lorvão

Jardim de Infância e Escola Primária

EMENTA SEMANAL 4: de 28 a 31 de outubro de 2024

Almoço	
2ª Feira	Sopa: Feijão-vermelho
	Prato: Paloco à lagareiro com feijão-verde e cenoura cozida ^{4,12}
	Dieta Ligeira: Bacalhau à lagareiro com feijão-verde e cenoura cozida ^{4,12}
	Dieta Vegetariana: Tomate recheado com soja, batata, feijão-verde e cenoura cozida ^{6,12}
	Sobremesa: Kiwi ou Pera ou Maçã
3ª Feira	Sopa: Couve coração
	Prato: Cubos de porco estufados com arroz, ervilhas, ovos escalfados e salada de alface e tomate ^{3,12}
	Dieta Ligeira: Naco de porco grelhado com arroz branco e salada de alface e tomate ¹²
	Dieta Vegetariana: Almôndegas de legumes com arroz branco e salada de alface e tomate ^{1,6,12}
	Sobremesa: Maçã ou Laranja
4ª Feira	Sopa: Alho-francês
	Prato: Massada de atum com couve-flor e cenoura cozida ^{1,4,12}
	Dieta Ligeira: Atum ao natural com batata, couve-flor e cenoura cozida ^{4,12}
	Dieta Vegetariana: Estufado de quinoa e ervilhas com batata, couve-flor e cenoura cozida ^{1,6,12}
	Sobremesa: Banana ou Kiwi ou Pera
5ª Feira	Sopa: Couve lombarda
	Prato: Peru assado com batata cozida com salada de alface e tomate ¹²
	Dieta Ligeira: Peru assado com batata cozida com salada de alface e tomate ¹²
	Dieta Vegetariana: Medalhões de tofu com sementes de chia, batata cozida com salada de alface e tomate ^{1,6,8,12}
	Sobremesa: Laranja ou Maçã ou Banana
6ª Feira	FERIADO



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)