

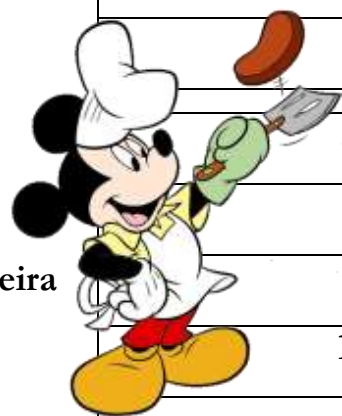


Centro Social Paroquial de Lorvão

Jardim de Infância e Escola Primária

EMENTA SEMANAL 5: de 24 a 28 de fevereiro de 2025

Almoço	
2ª Feira	Sopa: Feijão-verde ¹²
	Prato: Panados de frango no forno c/arroz de tomate e salada de alface ^{1,3,5,12}
	Dieta Ligeira: Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de alface ¹²
	Dieta Vegetariana: Croquetes de lentilhas com arroz de tomate e salada de alface ^{1,3,6,7,11,12}
	Sobremesa: Laranja ou Pera ou Maçã
3ª Feira	Sopa: Grão-de-bico
	Prato: Carapau grelhado com batata a murro com couve e cenoura cozida ^{1,12}
	Dieta Ligeira: Carapau grelhado com batata a murro, couve e cenoura cozida ^{1,12}
	Dieta Vegetariana: Legumes à Brás com couve e cenoura cozida ^{1,6,7,9,10,12}
	Sobremesa: Maçã ou Banana ou Kiwi
4ª Feira	Sopa: Juliana
	Prato: Lombo de porco no forno com esparguete e salada de alface e couve roxa ^{1,12}
	Dieta Ligeira: Lombo de porco no forno com esparguete e salada de alface e couve roxa ^{1,12}
	Dieta Vegetariana: Lasanha de soja com salada de alface e couve roxa ^{1,6,12}
	Sobremesa: Banana ou Laranja ou Pera
5ª Feira	Sopa: Couve-flor ¹²
	Prato: Solha assada com arroz de ervilhas e cenoura cozida ¹²
	Dieta Ligeira: Solha assada com arroz branco e cenoura cozida ¹²
	Dieta Vegetariana: Estufado de feijão-frade com arroz de ervilhas e cenoura cozida ¹²
	Sobremesa: Gelatina vegetal ^{1,3,7} ou Kiwi
6ª Feira	Sopa: Couve branca
	Prato: Vitela estufada com batata assada e salada de alface e cebola ^{5,12}
	Dieta Ligeira: Vitela cozida com batata cozida e salada de alface e cebola ¹²
	Dieta Vegetariana: Estufado de seitan com batata frita e salada de alface e cebola ^{1,5,6,12}
	Sobremesa: Maçã ou Banana 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) Tremoços 14) Moluscos

A Nutricionista,

Ana Cláudia Ferreira

(Ana Cláudia Ferreira, 2070N)