



Centro Social Paroquial de Lorvão

Jardim de Infância e Escola Primária

EMENTA SEMANAL 6: de 23 a 27 de junho de 2025

2ª Feira

Almoço

Sopa: Legumes

Prato: Pescada à Brás e brócolos cozidos^{1,12}

Dieta Ligeira: Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos^{4,12}

Dieta Vegetariana: Bolonhesa de lentilhas com esparguete e cenoura e brócolos cozidos^{1,12}

Sobremesa: Banana ou Kiwi ou Maçã



3ª Feira

Sopa: Couve e cenoura à juliana

Prato: Frango no forno com arroz de legumes (cenoura e couve branca) e salada de alface¹²

Dieta Ligeira: Frango no forno c/arroz de legumes (cenoura e couve branca) e salada de alface¹²

Dieta Vegetariana: Chili vegetariano c/arroz de legumes (cenoura e couve branca) e salada de alface^{6,12}

Sobremesa: Laranja ou Pera ou Banana

4ª Feira

Sopa: Feijão-vermelho e couve

Prato: Abrótea cozida com batata, ovo, couve lombarda e cenoura cozida^{3,12}

Dieta Ligeira: Abrótea cozida com batata, ovo, couve lombarda e cenoura cozida^{3,12}

Dieta Vegetariana: Hambúrguer de feijão preto com batata, couve lombarda e cenoura cozida^{1,5,8,11,12}

Sobremesa: Pera ou Kiwi

5ª Feira

Sopa: Caldo verde

Prato: Costeletas de porco estufadas com cotovelos e salada de alface e tomate^{1,12}

Dieta Ligeira: Costeletas de porco grelhadas com cotovelos e salada de alface e tomate^{1,12}

Dieta Vegetariana: Almôndegas de legumes com cotovelos e salada de alface e tomate^{1,6,7,12}

Sobremesa: Banana ou Maçã ou Laranja



6ª Feira

Sopa: Creme de favas¹²

Prato: Arroz de paloco com feijão-verde e couve-flor cozida^{4,12}

Dieta Ligeira: Paloco cozido com batata, feijão-verde e couve-flor cozida^{4,12}

Dieta Vegetariana: Tomate recheado com soja, batata, feijão-verde e couve-flor cozida^{1,3,6,7,11,12}

Sobremesa: Maçã ou Banana ou Kiwi

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)