



Centro Social Paroquial de Lorvão

Jardim de Infância e Escola Primária

EMENTA SEMANAL 6: de 28 a 02 de abril / maio 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 alface ¹²
	Dieta Ligeira: Frango no forno c/arroz de legumes (cenoura e couve branca) e salada de alface ¹²
	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

	FERIADO
--	---------

6ª Feira

	Sopa: Creme de favas ¹²
	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 alérgenos ou vestígios de alérgenos: 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)