



Centro Social Paroquial de Lorvão

Jardim de Infância e Escola Primária

EMENTA SEMANAL 7: de 30 a 04 de julho de 2025

2ª Feira	Almoço
	Sopa: Brócolos ¹²
	Prato: Feijoadà à brasileira (porco e feijão preto) com arroz branco, couve mineira e cenoura cozida ¹²
	Dieta Ligeira: Costeleta de porco grelhada com arroz branco, couve lombarda e cenoura cozida ¹²
	Dieta Vegetariana: Estufado de quinoa e ervilhas com arroz branco, couve lombarda e cenoura cozida ¹²
3ª Feira	Sobremesa: Kiwi ou Laranja ou Pera
	Sopa: Grão com cenoura
	Prato: Cavala no forno com batata cozida e salada de alface e tomate ^{4,12}
	Dieta Ligeira: Cavala no forno com batata cozida e salada de alface e tomate ^{4,12}
	Dieta Vegetariana: Bifes de tofu com batata cozida e salada de alface e tomate ^{1,6,12}
4ª Feira	Sobremesa: Gelatina vegetal ^{1,3,7} ou Banana
	Sopa: Couve portuguesa
	Prato: Peru estufado com espirais, cenoura e brócolos cozidos ^{1,12}
	Dieta Ligeira: Peru cozido com espirais, cenoura e brócolos cozidos ^{1,12}
	Dieta Vegetariana: Bolonhesa de lentilhas com cenoura e brócolos cozidos ^{1,12}
5ª Feira	Sobremesa: Laranja ou Maçã ou Pera
	Sopa: Creme de ervilhas ¹²
	Prato: Peixe-vermelho no forno com arroz de cenoura e salada de alface ¹²
	Dieta Ligeira: Peixe-vermelho no forno com arroz de cenoura e salada de alface ¹²
	Dieta Vegetariana: Pataniscas de cogumelos com arroz de tomate e salada de alface ^{1,5,6,8,12}
6ª Feira	Sobremesa: Pera ou Kiwi ou Banana
	Sopa: Canja
	Prato: Jardineira de porco com salada de alface ¹²
	Dieta Ligeira: Naco de porco grelhado com batata cozida e salada de alface ¹²
	Dieta Vegetariana: Jardineira de seitan com salada de alface ^{1,6,12}
	Sobremesa: Banana ou Laranja ou Maçã

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)