



Centro Social Paroquial de Lorvão

Jardim de Infância e Escola Primária

EMENTA SEMANAL 7: de 13 a 17 de janeiro de 2025

Almoço	
2ª Feira	Sopa: Brócolos ¹²
	Prato: Feijoada 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
	Sobremesa: Kiwi ou Laranja ou Pera
3ª Feira	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}
	Sobremesa: Gelatina vegetal ^{1,3,7} ou Banana
4ª Feira	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}
	Sobremesa: Laranja ou Maçã ou Pera
5ª Feira	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}
	Sobremesa: Pera ou Kiwi ou Banana
6ª Feira	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 **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)