



Escola Básica de São Pedro de Alva

EMENTA SEMANAL 1

2ª Feira

Sopa: Couve branca¹²

Prato: Atum com salada russa e salada de alface, tomate e cebola^{3,4,12}

Dieta Vegetariana: Estufado de seitan com batata cozida e salada de alface, tomate e cebola^{1,6,12}

Sobremesa: Fruta da época

3ª Feira

Sopa: Creme de ervilhas¹²

Prato: Carne de vaca estufada com cogumelos, espirais e salada de alface, cenoura e tomate^{1,12}

Dieta Vegetariana: Croquetes de lentilhas com espirais e salada de alface, cenoura e tomate^{1,3,6,7,11,12}

Sobremesa: Fruta da época

4ª Feira

Sopa: Couve¹²

Prato: Paloco à Gomes de Sá com cenoura, brócolos e couve-flor^{1,3,4,5,12}

Dieta Vegetariana: Estufado de feijão-frade c/ batata cozida, cenoura, brócolos e couve-flor¹²

Sobremesa: Fruta da época

5ª Feira

Sopa: Brócolos¹²

Prato: Frango no forno c/ arroz de cenoura e salada de alface, tomate e couve roxa¹²

Dieta Vegetariana: Soja estufada com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e couve roxa^{6,8,9,12}

Sobremesa: Fruta da época

6ª Feira

Sopa: Espinafres¹²

Prato: Caldeirada de peixe com courgette, cenoura e feijão verde¹²

Dieta Vegetariana: Caldeirada de legumes¹²

Sobremesa: Fruta da época

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)