

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) Tremeços 14) Moluscos

A Nutricionista,



(Ana Cláudia Ferreira, 2070N)