

## Escola Básica de São Pedro de Alva

### EMENTA SEMANAL 1

**2ª Feira**

**Sopa:** Couve branca<sup>12</sup>

**Prato:** Atum com salada russa e salada de alface, tomate e cebola<sup>3,4,12</sup>

**Dieta Vegetariana:** Estufado de seitan com batata cozida e salada de alface, tomate e cebola<sup>1,6,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época

**3ª Feira**

**Sopa:** Creme de ervilhas<sup>12</sup>

**Prato:** Carne de vaca estufada com cogumelos, espirais e salada de alface, cenoura e tomate<sup>1,12</sup>

**Dieta Vegetariana:** Croquetes de lentilhas com espirais e salada de alface, cenoura e tomate<sup>1,3,6,7,11,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época

**4ª Feira**

**Sopa:** Couve<sup>12</sup>

**Prato:** Paloco à Gomes de Sá com cenoura, brócolos e couve-flor<sup>1,3,4,5,12</sup>

**Dieta Vegetariana:** Estufado de feijão-frade c/ batata cozida, cenoura, brócolos e couve-flor<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época

**5ª Feira**

**Sopa:** Brócolos<sup>12</sup>

**Prato:** Frango no forno c/ arroz de cenoura e salada de alface, tomate e couve roxa<sup>12</sup>

**Dieta Vegetariana:** Soja estufada com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e couve roxa<sup>6,8,9,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época

**6ª Feira**

**Sopa:** Espinafres<sup>12</sup>

**Prato:** Caldeirada de peixe com courgette, cenoura e feijão verde<sup>12</sup>

**Dieta Vegetariana:** Caldeirada de legumes<sup>12</sup>

**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*

(Ana Cláudia Ferreira, 2070N)