

## Jardim de Infância 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 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) Tremeços
- 14) Moluscos

A Nutricionista,

*Ana Cláudia Ferreira*

(Ana Cláudia Ferreira, 2070N)