



## Escola Básica de São Pedro de Alva

### EMENTA SEMANAL 2

2ª Feira

**Sopa:** Caldo verde<sup>1</sup>

**Prato:** Jardineira de frango com salada de alface, tomate e cebola<sup>12</sup>

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

**Sobremesa:** Fruta da época

3ª Feira

**Sopa:** Creme de couve-flor<sup>12</sup>

**Prato:** Abrótea no forno com arroz branco, feijão verde, cenoura e courgette<sup>12</sup>

**Dieta Vegetariana:** Chili vegetariano c/arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate<sup>6,12</sup>

**Sobremesa:** Arroz doce<sup>7,12</sup>

4ª Feira

**Feriado**

5ª Feira

**Sopa:** Feijão branco<sup>12</sup>

**Prato:** Pescada frita com batata cozida e salada de alface, tomate e couve roxa<sup>4,12</sup>

**Dieta Vegetariana:** Tomate recheado com soja, batata cozida e salada de alface e couve roxa<sup>1,3,6,7,11,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época

6ª Feira

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

**Prato:** Chili com arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate<sup>12</sup>

**Dieta Vegetariana:** Estufado de lentilhas com arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate<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)