



## Escola Básica de São Pedro de Alva

### EMENTA SEMANAL 3

2ª Feira

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

**Prato:** Abrótea cozida com batata, ovo, feijão verde e cenoura cozida<sup>3,12</sup>

**Dieta Vegetariana:** Hambúrguer de feijão preto c/batata, couve e cenoura cozida<sup>1,5,6,8,11,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época

3ª Feira

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

**Prato:** Massada de aves e salada de alface, tomate e cebola<sup>1,12</sup>

**Dieta Vegetariana:** Almôndegas de legumes c/ esparguete e salada de alface, tomate e cebola<sup>1,6,7,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época

4ª Feira

**Sopa:** Cebola com cuscuz<sup>1,12</sup>

**Prato:** Arroz de paloco com feijão-verde, courgette e cenoura cozida<sup>4,12</sup>

**Dieta Vegetariana:** Tofu salteado com arroz, feijão-verde e cenoura cozida<sup>1,6,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época

5ª Feira

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

**Prato:** Empadão de carne com salada de alface, tomate e couve roxa<sup>7,12</sup>

**Dieta Vegetariana:** Empadão de soja com salada de alface, tomate e couve roxa<sup>1,6,7,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época

6ª Feira

**Sopa:** Legumes (cenoura, couve e courgette)<sup>12</sup>

**Prato:** Filetes de peixe fritos c/arroz de feijão, couve-flor, brócolos e cenoura cozida<sup>1,3,4,5,12</sup>

**Dieta Vegetariana:** Pataniscas de cogumelos com arroz de feijão, brócolos e cenoura cozida<sup>1,5,6,8,12</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) Tremoços 14) Moluscos

A Nutricionista,

*Ana Cláudia Ferreira*

(Ana Cláudia Ferreira, 2070N)