

Jardim de Infância de São Pedro de Alva

EMENTA SEMANAL 3

2ª Feira

Sopa: Creme de cenoura¹²**Prato:** Abrótea cozida com batata, ovo, feijão verde e cenoura cozida^{3,12}**Dieta Vegetariana:** Hambúrguer de feijão preto c/batata, couve e cenoura cozida^{1,5,6,8,11,12}**Sobremesa:** Fruta da época

3ª Feira

Sopa: Couve-lombarda¹²**Prato:** Massada de aves e salada de alface, tomate e cebola^{1,12}**Dieta Vegetariana:** Almôndegas de legumes c/ esparguete e salada de alface, tomate e cebola^{1,6,7,12}**Sobremesa:** Fruta da época

4ª Feira

Sopa: Cebola com cuscuz^{1,12}**Prato:** Arroz de paloco com feijão-verde, courgette e cenoura cozida^{4,12}**Dieta Vegetariana:** Tofu salteado com arroz, feijão-verde e cenoura cozida^{1,6,12}**Sobremesa:** Fruta da época

5ª Feira

Feriado municipal

6ª Feira

Sopa: Legumes (cenoura, couve e courgette)¹²**Prato:** Filetes de peixe fritos c/arroz de feijão, couve-flor, brócolos e cenoura cozida^{1,3,4,5,12}**Dieta Vegetariana:** Pataniscas de cogumelos com arroz de feijão, brócolos e cenoura cozida^{1,5,6,8,12}**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, 2070N)