

Ementa semanal 4

1º, 2º E 3º Escola Básica e Integrada de São Pedro de Alva

SEGUNDA- FEIRA	Sopa: Lentilhas e espinafres Prato: Esparguete à bolonhesa com esparguete (porco e vaca) 1, 12 Hortícolas: Tomate, beterraba e cenoura Dieta Vegetariana: Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete 1, 12 Sobremesa: Fruta da época (ex: abacaxi, maçã, tangerina)* Pão: Pão de mistura 1
TERÇA- FEIRA	Sopa: Couve-lombarda, curgette e feijão manteiga Prato: Red fish no forno com batata assada 4 Hortícolas: Brócolos, couve flor e cenoura Dieta Vegetariana: Pimento recheado com soja e cogumelos, batatas assadas 1, 6, 7, 11, 12 Sobremesa: Fruta da época (ex: diospiro, banana, pêra)* Pão: Pão de mistura 1
QUARTA- FEIRA	Sopa: Feijão verde e cenoura Prato: Arroz à Valenciana (frango, porco e lulas) 1, 12, 14 Hortícolas: Tomate, cenoura ralada e pepino Dieta Vegetariana: Arroz de legumes e soja 6, 12 Sobremesa: Fruta da época (ex: uvas tintas, laranja, maçã)* Pão: Pão de mistura 1
QUINTA- FEIRA	Sopa: Abóbora e couve-lombarda Prato: Maruca estufada com batata cozida 4 Hortícolas: Alface, tomate e milho Dieta Vegetariana: Croquetes de grão de bico no forno com batata cozida 1 Sobremesa: Gelatina 1, 3, 7 ou Fruta da época (ex: maçã, pêra, tangerina)* Pão: Pão de mistura 1
SEXTA- FEIRA	Sopa: Creme de ervilhas 12 Prato: Perna de frango no forno c/ espirais 1, 12 Hortícolas: Alface, couve roxa ralada e tomate Dieta Vegetariana: Estufado de soja c/ espirais 1, 6, 12 Sobremesa: Fruta da época (ex: banana, laranja, pêra)* Pão: Pão de mistura 1
NOTA: Água (única bebida permitida).	
* Os hortícolas no prato e a fruta como sobremesa sofrem alterações de acordo com a época do ano (sazonalidade)	
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) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre e sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos	

Aprovada por:

Myrella Duarte

Myrella Duarte | Nutricionista-6434N