



## Escola básica de São Pedro de Alva

### EMENTA SEMANAL 5

2ª Feira

**Sopa:** Creme de alho-francês<sup>12</sup>

**Prato:** Solha no forno com arroz de tomate com couve, feijão verde e cenoura cozida<sup>3,4,12</sup>

**Dieta Vegetariana:** Estufado de seitan com arroz, couve e cenoura cozida<sup>1,6,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época

3ª Feira

**Sopa:** Grão-de-bico<sup>12</sup>

**Prato:** Frango na púcara com espirais e salada de alface, couve roxa e cenoura<sup>1,12</sup>

**Dieta Vegetariana:** Lasanha de soja c/ salada de alface, couve roxa e cebola<sup>1,3,6,7,11,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época

4ª Feira

**Sopa:** Feijão-manteiga e cenoura<sup>12</sup>

**Prato:** Filetes de peixe-gato fritos com salada russa (cenoura, ervilha e batata)<sup>7,12</sup>

**Dieta Vegetariana:** Croquetes de lentilhas c/arroz branco, brócolos e cenoura cozida<sup>1,3,6,7,11,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época

5ª Feira

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

**Prato:** Febra de porco estufada com esparguete e salada de alface, tomate e couve-roxa<sup>1,12</sup>

**Dieta Vegetariana:** Estufado de feijão-frade c/esparguete e salada de alface, tomate e cebola<sup>1,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época

6ª Feira

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

**Prato:** Abrótea no forno com migas de feijão frade e salada de alface e cenoura<sup>1,12</sup>

**Dieta Vegetariana:** Legumes à Brás com macedónia salteada<sup>1,6,7,9,10,12</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)