

Ementa semanal 5

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

SEGUNDA- FEIRA	Sopa: Sopa de lentilhas Prato: Solha no forno com crosta de broa e batata à murro 1,3 Hortícolas: Alface tomate e beterraba Dieta Vegetariana: Tofu no forno com crosta de broa e batata à murro 1,6 Sobremesa: Fruta da época (ex: clementina, kiwi, maçã)* Pão: Pão de mistura1
TERÇA- FEIRA	Sopa: Creme de couve-flor e grão de bico Prato: Frango na púcara (estufado) com massa espiral 1,12 Hortícolas: Couve galega, cenoura e curgette Dieta Vegetariana: Estufado de legumes com massa espiral 1,12 Sobremesa: Fruta da época (ex: laranja, banana, diospiro)* Pão: Pão de mistura1
QUARTA- FEIRA	Sopa: Feijão verde e cenoura Prato: Arroz de paloco 4,12 Hortícolas: Alface e cenoura ralada e milho Dieta Vegetariana: Arroz de legumes tofu e soja fina 1,3,6,7,11,12 Sobremesa: Fruta da época (ex: abacaxi, uvas brancas, pêra)* Pão: Pão de mistura1
QUINTA- FEIRA	Sopa: Couve-portuguesa e feijão manteiga Prato: Febra de porco estufada com esparguete 1,12 Hortícolas: Brócolos, beterraba e cenoura Dieta Vegetariana: Estufado de feijão-frade c/esparguete 1,12 Sobremesa: Fruta da época (ex: kiwi, pêra, tangerina) Pão: Pão de mistura1
SEXTA- FEIRA	Sopa: Couve-branca Prato: Abrótea no forno com batata e grão de bico cozidos 4 Hortícolas: Rúcula, tomate e beterraba Dieta Vegetariana: Jardineira de legumes e grão de bico Sobremesa: Fruta da época (ex: banana, laranja, pêra)* Pão: Pão de mistura1
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 rijas 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