

Escola básica de São Pedro de Alva
EMENTA SEMANAL 5

2ª Feira	<p>Sopa: Creme de alho-francês¹²</p> <p>Prato: Solha no forno com arroz de tomate com couve, feijão verde e cenoura cozida^{3,4,12}</p> <p>Dieta Vegetariana: Estufado de seitan com arroz, couve e cenoura cozida^{1,6,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
3ª Feira	<p>Sopa: Grão-de-bico¹²</p> <p>Prato: Frango na púcaro com espirais e salada de alface, couve roxa e cenoura^{1,12}</p> <p>Dieta Vegetariana: Lasanha de soja c/ salada de alface, couve roxa e cebola^{1,3,6,7,11,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
4ª Feira	<p>Sopa: Feijão-manteiga e cenoura¹²</p> <p>Prato: Filetes de peixe-gato fritos com salada russa (cenoura, ervilha e batata)^{7,12}</p> <p>Dieta Vegetariana: Croquetes de lentilhas c/arroz branco, brócolos e cenoura cozida^{1,3,6,7,11,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
5ª Feira	<p>Sopa: Legumes¹²</p> <p>Prato: Febra de porco estufada com esparguete e salada de alface, tomate e couve-roxa^{1,12}</p> <p>Dieta Vegetariana: Estufado de feijão-frade c/esparguete e salada de alface, tomate e cebola^{1,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
6ª Feira	<p>Sopa: Couve-lombarda¹²</p> <p>Prato: Abrótea no forno com migas de feijão frade e salada de alface e cenoura^{1,12}</p> <p>Dieta Vegetariana: Legumes à Brás com macedónia salteada^{1,6,7,9,10,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>

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) Tremeços 14) Moluscos

A Nutricionista,

Ana Cláudia Ferreira

(Ana Cláudia Ferreira, 2070N)