



Jardim de Infância de São Pedro de Alva

EMENTA SEMANAL 5

2ª Feira

Sopa: Creme de alho-francês¹²

Prato: Solha no forno com arroz de tomate com couve, feijão verde e cenoura cozida^{3,4,12}

Dieta Vegetariana: Estufado de seitan com arroz, couve e cenoura cozida^{1,6,12}

Sobremesa: Fruta da época

3ª Feira

Sopa: Grão-de-bico¹²

Prato: Frango na púcara com espirais e salada de alface, couve roxa e cenoura^{1,12}

Dieta Vegetariana: Lasanha de soja c/ salada de alface, couve roxa e cebola^{1,3,6,7,11,12}

Sobremesa: Fruta da época

4ª Feira

Sopa: Feijão-manteiga e cenoura¹²

Prato: Filetes de peixe-gato fritos com salada russa (cenoura, ervilha e batata)^{7,12}

Dieta Vegetariana: Croquetes de lentilhas c/arroz branco, brócolos e cenoura cozida^{1,3,6,7,11,12}

Sobremesa: Fruta da época

5ª Feira

Sopa: Legumes¹²

Prato: Febra de porco estufada com esparguete e salada de alface, tomate e couve-roxa^{1,12}

Dieta Vegetariana: Estufado de feijão-frade c/esparguete e salada de alface, tomate e cebola^{1,12}

Sobremesa: Fruta da época

6ª Feira

Sopa: Couve-lombarda¹²

Prato: Abrótea no forno com migas de feijão frade e salada de alface e cenoura^{1,12}

Dieta Vegetariana: Legumes à Brás com macedónia salteada^{1,6,7,9,10,12}

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

(Ana Cláudia Ferreira, 2070N)