



Escola básica de São Pedro de Alva
EMENTA SEMANAL 6

| | |
|-----------------|---|
| 2ª Feira | <p>Sopa: Cebola com cuscuz^{1,12}</p> <p>Prato: Arroz de carnes mistas com salada de alface, tomate e cenoura¹²</p> <p>Dieta Vegetariana: Estufado de lentilhas com arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura^{1,6,7,8,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> |
| 3ª Feira | <p>Sopa: Feijão-verde¹²</p> <p>Prato: Pescada cozida com batata, grão-de-bico, ovo, couve e cenoura^{3,4,12}</p> <p>Dieta Vegetariana: Tomate recheado c/soja, batata, couve e cenoura cozida^{1,3,6,7,11,12}</p> <p>Sobremesa: Mousse de chocolate^{1,6,7,9,12}</p> |
| 4ª Feira | <p>Sopa: Creme de couve-branca¹²</p> <p>Prato: Perna de peru assada c/ esparguete e salada de alface, tomate e couve roxa^{1,12}</p> <p>Dieta Vegetariana: Rancho vegetariano^{1,6,7,8,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> |
| 5ª Feira | <p>Sopa: Juliana¹²</p> <p>Prato: Empadão de arroz com atum e salada de alface e cenoura^{4,12}</p> <p>Dieta Vegetariana: Chili vegetariano c/ arroz branco e salada de alface e cenoura^{6,7,8,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> |
| 6ª Feira | <p>FERIADO</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)