



Escola básica de São Pedro de Alva

EMENTA SEMANAL 7

2ª Feira

Sopa: Alho-francês¹²

Prato: Solha frita com batata cozida feijão-frade, tomate e cenoura^{1,3,4,5,12}

Dieta Vegetariana: Hambúrguer de feijão preto com batata cozida e salada de alface, tomate e cebola^{1,5,6,8,11,12}

Sobremesa: Fruta da época

3ª Feira

Sopa: Couve-flor¹²

Prato: Arroz de aves e macedónia salteada¹²

Dieta Vegetariana: Bifes de tofu com arroz branco e macedónia cozida^{1,6,12}

Sobremesa: Fruta da época

4ª Feira

Sopa: Feijão-manteiga¹²

Prato: Empadão de peixe com brócolos, couve-flor e cenoura cozida^{3,4,7,12}

Dieta Vegetariana: Empadão de soja com brócolos e cenoura cozida^{1,6,7,11,12}

Sobremesa: Fruta da época

5ª Feira

Sopa: Couve-lombarda¹²

Prato: Almôndegas estufadas c/ esparguete e salada de alface, tomate e cebola^{1,12}

Dieta Vegetariana: Almôndegas de legumes com esparguete e salada de alface, tomate e cebola^{1,6,7,12}

Sobremesa: Fruta da época

6ª Feira

Sopa: Creme de espinafres¹²

Prato: Paloco cozido com grão, ovo, couve e cenoura cozida^{3,4,12}

Dieta Vegetariana: Pataniscas de cogumelos c/batata, couve e cenoura cozida^{1,5,6,8,12}

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) Tremeços 14) Moluscos

A Nutricionista,

Ana Cláudia Ferreira

(Ana Cláudia Ferreira, 2070N)