



Escola básica de São Pedro de Alva

EMENTA SEMANAL 8

2ª Feira

Sopa: Couve branca¹²**Prato:** Hambúrguer grelhado com esparguete e salada de alface, tomate e cebola^{1,3,6,7,12}**Dieta Vegetariana:** Estufado de soja c/ esparguete e salada de alface, tomate e cebola^{1,6,7,12}**Sobremesa:** Fruta da época

3ª Feira

Sopa: Grão-de-bico com couve-lombarda¹²**Prato:** Abrótea no forno com batata assada, couve, courgette e cenoura cozida^{4,12}**Dieta Vegetariana:** Pimento recheado com soja, batata assada, couve e cenoura cozida^{1,6,7,11,12}**Sobremesa:** Fruta da época

4ª Feira

Sopa: Alho francês¹²**Prato:** Carne de porco estufada com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e couve roxa¹²**Dieta Vegetariana:** Medalhões de tofu com sementes de chia, arroz branco e salada de alface, tomate e couve roxa^{1,6,8,12}**Sobremesa:** Fruta da época

5ª Feira

Sopa: Juliana¹²**Prato:** Massada de peixe com alface, cenoura e beterraba^{1,4,12}***Dieta Vegetariana:** Estufado de quinoa e ervilhas com batata, feijão-verde e cenoura cozida^{1,6,7,12}**Sobremesa:** Gelatina^{1,3,7}

6ª Feira

Sopa: Creme de cenoura¹²**Prato:** Frango assado com arroz e macedónia de legumes salteada¹²**Dieta Vegetariana:** Bolonhesa de lentilhas com macedónia de legumes salteada^{1,12}**Sobremesa:** Fruta da época**NOTAS:** A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes alérgenos ou vestígios de alérgenos:

- 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)