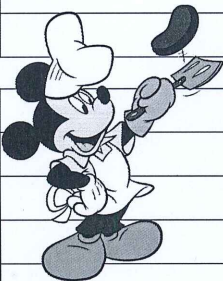




Centro Social Paroquial de Lorvão

Jardim de Infância e Escola Primária

EMENTA SEMANAL 1: de ____ a ____ de ____ de 2022

2ª Feira	Almoço	
	Sopa: Lavrador ¹	
	Prato: Frango assado com espirais e salada de alface, tomate e cenoura ^{1,12}	
	Dieta Ligeira: Frango assado com espirais e salada de alface, tomate e cenoura ^{1,12}	
	Dieta Vegetariana: Lasanha de soja com salada de alface, tomate e cenoura ^{1,3,6,7,11,12}	
3ª Feira	Sobremesa: Banana	
	Sopa: Grão-de-bico	
	Prato: Chicharro no forno com batata cozida e salada de alface, cebola e couve roxa ¹²	
	Dieta Ligeira: Chicharro no forno com batata cozida e salada de alface, cebola e couve roxa ¹²	
	Dieta Vegetariana: Estufado de scitan com batata cozida e salada de alface, cebola e couve roxa ^{1,6,12}	
4ª Feira	Sobremesa: Gelatina vegetal ^{1,3,7}	
	Sopa: Creme de cenoura	
	Prato: Grelhada mista com arroz de feijão, brócolos e cenoura cozida ¹²	
	Dieta Ligeira: Grelhada mista com arroz branco, brócolos e cenoura cozida ¹²	
	Dieta Vegetariana: Croquetes de lentilhas com arroz de feijão, brócolos e cenoura cozida ^{1,3,6,7,11,12}	
5ª Feira	Sobremesa: Maçã	
	Sopa: Couve Portuguesa	
	Prato: Solha frita com feijão-frade ensalsado, couve branca e feijão-verde cozido ^{1,3,5,12}	
	Dieta Ligeira: Solha grelhada com batata, couve branca e feijão-verde cozido ¹²	
	Dieta Vegetariana: Estufado de feijão-frade com batata, couve branca e feijão-verde cozido ¹²	
6ª Feira	Sobremesa: Kiwi	
	Sopa: Feijão-verde ¹²	
	Prato: Cozido à portuguesa ¹	
	Dieta Ligeira: Cozido à portuguesa (sem enchidos)	
	Dieta Vegetariana: Legumes à Brás com couve e cenoura cozida ^{1,6,7,9,10,12}	
	Sobremesa: Laranja	

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,
Carina Ferreira, 2984N
(Carina Ferreira, C.P. n.º2984N)