

Jardim de Infância de São Pedro de Alva

EMENTA SEMANAL 2

Sopa: Caldo verde¹
Prato: Jardineira de frango com salada de alface, tomate e cebola¹²
2ª Feira **Dieta Ligeira:** Frango grelhado c/ batata cozida e salada de alface, tomate e cebola¹²
Dieta Vegetariana: Jardineira de seitan com salada de alface, tomate e cebola^{1,6,12}
Sobremesa: Pera



Sopa: Couve-flor¹²
Prato: Peixe-espada no forno com arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate¹²
3ª Feira **Dieta Ligeira:** Peixe-espada no forno c/arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate¹²
Dieta Vegetariana: Chili vegetariano c/arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate^{6,12}
Sobremesa: Gelatina vegetal^{1,3,7}

Sopa: Alho-francês¹²
Prato: Rancho à portuguesa^{1,12}
4ª Feira **Dieta Ligeira:** Naco de porco grelhado com macarrão, couve e cenoura cozida¹
Dieta Vegetariana: Rancho vegetariano^{1,12}
Sobremesa: Banana

Sopa: Feijão branco
Prato: Salmão grelhado com batata cozida e salada de alface, tomate e couve roxa^{4,12}
5ª Feira **Dieta Ligeira:** Salmão grelhado c/batata cozida e salada de alface, tomate e couve roxa^{4,12}
Dieta Vegetariana: Tomate recheado com soja, batata cozida e salada de alface, tomate e couve roxa^{1,3,6,7,11,12}
Sobremesa: Laranja



Sopa: Feijão-verde¹²
Prato: Carne de vaca assada c/arroz de ervilhas e couve-flor e cenoura cozida¹²
6ª Feira **Dieta Ligeira:** Carne de vaca assada c/arroz branco e couve-flor e cenoura cozida¹²
Dieta Vegetariana: Estufado de lentilhas com arroz de ervilhas e couve-flor e cenoura cozida¹²
Sobremesa: Maçã

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,

Carina Ferreira, 2984N
(Carina Ferreira, C.P. nº 2984N)