

## Jardim de Infância de São Pedro de Alva

### EMENTA SEMANAL 3

2ª Feira

**Sopa:** Grão-de-bico

**Prato:** Abrótea cozida com batata, ovo, couve e cenoura cozida<sup>3</sup>

**Dieta Ligeira:** Abrótea cozida com batata, ovo, couve e cenoura cozida<sup>3</sup>

**Dieta Vegetariana:** Hambúrguer de feijão preto c/batata, couve e cenoura cozida<sup>1,5,6,8,11,12</sup>

**Sobremesa:** Kiwi



3ª Feira

**Sopa:** Couve lombarda

**Prato:** Bife de peru grelhado com esparguete e salada de alface, tomate e cebola<sup>1,12</sup>

**Dieta Ligeira:** Bife de peru grelhado c/esparguete e salada de alface, tomate e cebola<sup>1,12</sup>

**Dieta Vegetariana:** Almôndegas de legumes c/ esparguete e salada de alface, tomate e cebola<sup>1,6,7,12</sup>

**Sobremesa:** Pera cozida

4ª Feira

**Sopa:** Feijão-frade e cenoura

**Prato:** Arroz de bacalhau com feijão-verde e cenoura cozida<sup>4,12</sup>

**Dieta Ligeira:** Bacalhau cozido com batata, feijão-verde e cenoura cozida<sup>4,12</sup>

**Dieta Vegetariana:** Bifes de tofu com batata, feijão-verde e cenoura cozida<sup>1,6,12</sup>

**Sobremesa:** Banana

5ª Feira

**Sopa:** Couve branca

**Prato:** Empadão de carne com salada de alface, tomate e couve roxa<sup>7,12</sup>

**Dieta Ligeira:** Naco de porco grelhado com batata cozida e salada de alface, tomate e couve roxa<sup>12</sup>

**Dieta Vegetariana:** Empadão de soja com salada de alface, tomate e couve roxa<sup>6,7,12</sup>

**Sobremesa:** Laranja



6ª Feira

**Sopa:** Legumes

**Prato:** Filetes de peixe fritos c/arroz de feijão, brócolos e cenoura cozida<sup>1,3,4,5,12</sup>

**Dieta Ligeira:** Filetes de peixe no forno com arroz branco, brócolos e cenoura cozida<sup>4,12</sup>

**Dieta Vegetariana:** Pataniscas de cogumelos com arroz de feijão, brócolos e cenoura cozida<sup>1,5,6,8,12</sup>

**Sobremesa:** Maçã

**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,

Carina Ferreira, 2984N

(Carina Ferreira, C.P. nº 2984N)