

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 cozida³

Dieta Ligeira: Abrótea cozida com batata, ovo, couve e cenoura cozida³

Dieta Vegetariana: Hambúrguer de feijão preto c/batata, couve e cenoura cozida^{1,5,6,8,11,12}

Sobremesa: Kiwi



3ª Feira

Sopa: Couve lombarda

Prato: Bife de peru grelhado com esparguete e salada de alface, tomate e cebola^{1,12}

Dieta Ligeira: Bife de peru grelhado c/esparguete e salada de alface, tomate e cebola^{1,12}

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

Sobremesa: Pera cozida

4ª Feira

Sopa: Feijão-frade e cenoura

Prato: Arroz de bacalhau com feijão-verde e cenoura cozida^{4,12}

Dieta Ligeira: Bacalhau cozido com batata, feijão-verde e cenoura cozida^{4,12}

Dieta Vegetariana: Bifes de tofu com batata, feijão-verde e cenoura cozida^{1,6,12}

Sobremesa: Banana

5ª Feira

Sopa: Couve branca

Prato: Empadão de carne com salada de alface, tomate e couve roxa^{7,12}

Dieta Ligeira: Naco de porco grelhado com batata cozida e salada de alface, tomate e couve roxa¹²

Dieta Vegetariana: Empadão de soja com salada de alface, tomate e couve roxa^{6,7,12}

Sobremesa: Laranja



6ª Feira

Sopa: Legumes

Prato: Filetes de peixe fritos c/arroz de feijão, brócolos e cenoura cozida^{1,3,4,5,12}

Dieta Ligeira: Filetes de peixe no forno com arroz branco, brócolos e cenoura cozida^{4,12}

Dieta Vegetariana: Pataniscas de cogumelos com arroz de feijão, brócolos e cenoura cozida^{1,5,6,8,12}

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) Tremeços
- 14) Moluscos

A Nutricionista,

Carina Ferreira, 2984N

(Carina Ferreira, C.P. nº 2984N)