

Escola Básica de São Pedro de Alva

EMENTA SEMANAL 2

2ª Feira

Sopa: Caldo verde¹

Prato: Jardineira de frango com salada de alface, tomate e cebola¹²

Dieta Vegetariana: Jardineira de seitan com salada de alface, tomate e cebola^{1,6,12}

Sobremesa: Fruta da época

3ª Feira

Sopa: Creme de couve-flor¹²

Prato: Abrótea no forno com arroz branco, feijão verde, cenoura e courgette¹²

Dieta Vegetariana: Chili vegetariano c/arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate^{6,12}

Sobremesa: Arroz doce^{7,12}

4ª Feira

Sopa: Alho-francês¹²

Prato: Rancho à portuguesa com couve, cenoura e abóbora^{1,12}

Dieta Vegetariana: Rancho vegetariano com couve, cenoura e abóbora^{1,12}

Sobremesa: Fruta da época

5ª Feira

Sopa: Feijão branco¹²

Prato: Pescada frita com batata cozida e salada de alface, tomate e couve roxa^{4,12}

Dieta Vegetariana: Tomate recheado com soja, batata cozida e salada de alface e couve roxa^{1,3,6,7,11,12}

Sobremesa: Fruta da época

6ª Feira

Sopa: Espinafres¹²

Prato: Chili com arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate¹²

Dieta Vegetariana: Estufado de lentilhas com arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate¹²

Sobremesa: Fruta da época

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,

Ana Cláudia Ferreira

(Ana Cláudia Ferreira, 2070N)