

Jardim de Infância 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)