



Centro Social Paroquial de Lorvão

Jardim de Infância e Escola Primária

EMENTA SEMANAL 5: de 16 a 20 de junho de 2025

2ª Feira	Almoço	
	Sopa: Feijão-verde ¹²	
	Prato: Panados de frango no forno c/arroz de tomate e salada de alface ^{1,3,5,12}	
	Dieta Ligeira: Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de alface ¹²	
	Dieta Vegetariana: Croquetes de lentilhas com arroz de tomate e salada de alface ^{1,3,6,7,11,12}	
3ª Feira	Sobremesa: Laranja ou Pera ou Maçã	
	Sopa: Grão-de-bico	
	Prato: Carapau grelhado com batata a murro com couve e cenoura cozida ^{1,12}	
	Dieta Ligeira: Carapau grelhado com batata a murro, couve e cenoura cozida ^{1,12}	
	Dieta Vegetariana: Legumes à Brás com couve e cenoura cozida ^{1,6,7,9,10,12}	
4ª Feira	Sobremesa: Maçã ou Banana ou Kiwi	
	Sopa: Juliana	
	Prato: Lombo de porco no forno com esparguete e salada de alface e couve roxa ^{1,12}	
	Dieta Ligeira: Lombo de porco no forno com esparguete e salada de alface e couve roxa ^{1,12}	
	Dieta Vegetariana: Lasanha de soja com salada de alface e couve roxa ^{1,6,12}	
5ª Feira	Sobremesa: Banana ou Laranja ou Pera	
	FERIADO	
6ª Feira	Sopa: Couve branca	
	Prato: Vitela estufada com batata assada e salada de alface e cebola ^{5,12}	
	Dieta Ligeira: Vitela cozida com batata cozida e salada de alface e cebola ¹²	
	Dieta Vegetariana: Estufado de seitan com batata frita e salada de alface e cebola ^{1,5,6,12}	
	Sobremesa: Maçã ou Banana ou Laranja	

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) Tremoços 14) Moluscos

A Nutricionista,

Ana Cláudia Ferreira

(Ana Cláudia Ferreira, 2070N)