

Jardim de Infância de São Pedro de Alva

EMENTA SEMANAL 4

Sopa: Caldo verde¹

Prato: Esparguete à bolonhesa com salada de alface, tomate e cebola^{1,12}

2ª Feira **Dieta Ligeira:** Carne de vaca cozida c/esparguete e salada de alface, tomate e cebola^{1,12}
Dieta Vegetariana: Bolonhesa de lentilhas com salada de alface, tomate e cebola^{1,12}

Sobremesa: Kiwi



Sopa: Feijão vermelho com lombarda

Prato: Peixe-espada grelhado com batata, feijão-verde e cenoura cozida¹²

3ª Feira **Dieta Ligeira:** Peixe-espada grelhado com batata, feijão-verde e cenoura cozida¹²
***Dieta Vegetariana:** Pimento recheado c/soja e batata, feijão-verde e cenoura cozida^{1,6,7,11,12}

Sobremesa: Pudim^{1,3,7} ou *Gelatina vegetal^{1,3,7}

Sopa: Juliana

Prato: Arroz à Valenciana com salada de alface, tomate e cenoura^{1,12,14}

4ª Feira **Dieta Ligeira:** Escalope de porco grelhado c/arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura¹²
Dieta Vegetariana: Estufado de quinoa e ervilhas c/ arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura¹²

Sobremesa: Pera



Sopa: Feijão-verde¹²

Prato: Pescada estufada com batata cozida e macedónia de legumes salteada^{4,12}

5ª Feira **Dieta Ligeira:** Pescada cozida com batata e macedónia de legumes cozida^{4,12}
Dieta Vegetariana: Medalhões de tofu com sementes de chia, batata cozida e macedónia de legumes salteada^{1,6,8,12}

Sobremesa: Banana

Sopa: Creme de ervilhas¹²

Prato: Perna de frango no forno c/ espirais e salada de alface, tomate e couve roxa^{1,12}

6ª Feira **Dieta Ligeira:** Perna de frango no forno c/espirais e salada de alface, tomate e couve roxa^{1,12}
Dieta Vegetariana: Estufado de soja c/espirais e salada de alface, tomate e couve roxa^{1,6,12}

Sobremesa: 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,

Carina Ferreira, 2984N
(Carina Ferreira, C.P. nº 2984N)