



Escola básica de São Pedro de Alva
EMENTA SEMANAL 4

2ª Feira

Sopa: Caldo verde^{1,12}

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

Dieta Vegetariana: Bolonhesa de lentilhas com salada de alface, tomate e cebola^{1,6,7,12}

Sobremesa: Fruta da época

3ª Feira

Sopa: Feijão vermelho com lombarda¹²

Prato: Paloco à Gomes Sá com feijão-verde, e cenoura cozida^{4,12}

Dieta Vegetariana: Pimento recheado c/soja e batata, feijão-verde e cenoura cozida^{1,6,7,11,12}

Sobremesa: Pudim flan^{3,12}

4ª Feira

Sopa: Juliana¹²

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

Dieta Vegetariana: Estufado de quinoa e ervilhas c/ arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura^{1,6,7,12}

Sobremesa: Fruta da época

5ª Feira

Sopa: Feijão-verde¹²

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

Dieta Vegetariana: Medalhões de tofu com sementes de chia, batata cozida e macedónia de legumes salteada^{1,6,8,12}

Sobremesa: Fruta da época

6ª Feira

Feriado

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)