

## Jardim de Infância de São Pedro de Alva

### EMENTA SEMANAL 4

2ª Feira

**Sopa:** Caldo verde<sup>1,12</sup>**Prato:** Esparguete à bolonhesa com salada de alface, tomate e cebola<sup>1,12</sup>**Dieta Vegetariana:** Bolonhesa de lentilhas com salada de alface, tomate e cebola<sup>1,6,7,12</sup>**Sobremesa:** Fruta da época

3ª Feira

**Sopa:** Feijão vermelho com lombarda<sup>12</sup>**Prato:** Paloco à Gomes Sá com feijão-verde, e cenoura cozida<sup>4,12</sup>**Dieta Vegetariana:** Pimento recheado c/soja e batata, feijão-verde e cenoura cozida<sup>1,6,7,11,12</sup>**Sobremesa:** Pudim flan<sup>3,12</sup>

4ª Feira

**Sopa:** Juliana<sup>12</sup>**Prato:** Arroz à Valenciana com salada de alface, tomate e cenoura<sup>1,12,14</sup>**Dieta Vegetariana:** Estufado de quinoa e ervilhas c/ arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura<sup>1,6,7,12</sup>**Sobremesa:** Fruta da época

5ª Feira

**Sopa:** Feijão-verde<sup>12</sup>**Prato:** Pescada estufada com batata cozida e macedónia de legumes salteada<sup>4,12</sup>**Dieta Vegetariana:** Medalhões de tofu com sementes de chia, batata cozida e macedónia de legumes salteada<sup>1,6,8,12</sup>**Sobremesa:** Fruta da época

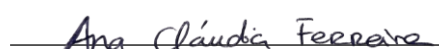
6ª Feira

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, 2070N)