



Centro Social Paroquial de Lorvão

Jardim de Infância e Escola Primária

EMENTA SEMANAL 8: de 30 a 03 de novembro de 2023

Almoço	
2ª Feira	Sopa: Legumes
	Prato: Abrótea no forno com batata cozida e salada de alface e cebola ¹²
	Dieta Ligeira: Abrótea no forno com batata cozida e salada de alface e cebola ¹²
	Dieta Vegetariana: Pimento recheado com soja, batata cozida e salada de alface e cebola ^{1,6,7,11,12}
	Sobremesa: Laranja ou Banana ou Kiwi
3ª Feira	Sopa: Abóbora e couve-flor ¹²
	Prato: Rancho à portuguesa (pá de porco, macarrão, grão-de-bico, cenoura e couve lombarda) ^{1,12}
	Dieta Ligeira: Naco de porco estufado com macarrão, couve e cenoura cozida ¹
	Dieta Vegetariana: Rancho vegetariano (macarrão, grão, cenoura e couve lombarda) ^{1,12}
	Sobremesa: Maçã ou Pera
4ª Feira	FERIADO
5ª Feira	Sopa: Creme de cebola
	Prato: Coxas de frango estufadas c/arroz de legumes (cenoura e couve branca) e salada de alface ¹²
	Dieta Ligeira: Coxas de frango grelhadas c/arroz de legumes (cenoura e couve branca) e salada de alface ¹²
	Dieta Vegetariana: Estufado de soja com arroz de legumes (cenoura e couve branca) e salada de alface ^{6,12}
	Sobremesa: Pera ou Laranja ou Kiwi
6ª Feira	Sopa: Couve e cenoura à juliana
	Prato: Douradinhos no forno com salada russa ^{1,3,4,5,12}
	Dieta Ligeira: Pescada cozida com batata, ovo, feijão-verde e cenoura cozida ^{3,4,12}
	Dieta Vegetariana: Medalhões de tofu com sementes de chia, batata, feijão-verde e cenoura cozida ^{1,6,8,12}
	Sobremesa: Laranja ou Maçã ou Banana



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)