



Centro Social Paroquial de Lorvão

Jardim de Infância e Escola Primária

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

2^a Feira

Almoço

Sopa: Legumes

Prato: Abrótea no forno com batata cozida e salada de alface e cebola¹²

Dieta Ligeira: Abrótea no forno com batata cozida e salada de alface e cebola¹²

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



3^a Feira

Sopa: Abóbora e couve-flor¹²

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 cozida¹

Dieta Vegetariana: Rancho vegetariano (macarrão, grão, cenoura e couve lombarda)^{1,12}

Sobremesa: Maçã ou Pera

4^a Feira

FERIADO

5^a Feira

Sopa: Creme de cebola

Prato: Coxas de frango estufadas c/arroz de legumes (cenoura e couve branca) e salada de alface¹²

Dieta Ligeira: Coxas de frango grelhadas c/arroz de legumes (cenoura e couve branca) e salada de alface¹²

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

6^a 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) Amendoin 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)