

Jardim de Infância de São Pedro de Alva

EMENTA SEMANAL 1: de _____ a _____

2ª Feira

Sopa: Canja^{1,3}

Prato: Atum com salada russa e salada mista^{3,4,12}

Sobremesa: Fruta da época

3ª Feira

Sopa: Espinafres

Prato: Bifes de peru grelhados com espirais e salada mista^{1,12}

Sobremesa: Fruta da época

4ª Feira

Sopa: Couve

Prato: Pescada cozida com batata e legumes cozidos⁴

Sobremesa: Fruta da época

5ª Feira

Sopa: Brócolos¹²

Prato: Frango na caçarola com arroz de cenoura e salada mista¹²

Sobremesa: Iogurte⁷

6ª Feira

Sopa: Creme de ervilhas¹²

Prato: Solha grelhada com batata e legumes cozidos

Sobremesa: Fruta da época



NOTAS: A ementa pode sofrer **alterações sem 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 rijas 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)

Jardim de Infância de São Pedro de Alva

EMENTA SEMANAL 2: de _____ a _____

2ª Feira

Sopa: Couve-flor¹²

Prato: Carne de vaca estufada com cogumelos, esparguete e salada mista^{1,12}

Sobremesa: Fruta da época

3ª Feira

Sopa: Caldo verde¹

Prato: Peixe-vermelho no forno com arroz branco e legumes cozidos¹²

Sobremesa: Fruta da época

4ª Feira

Sopa: Alho-francês

Prato: Jardineira de peru com salada mista^{1,12}

Sobremesa: Gelatina^{1,3,7}

5ª Feira

Sopa: Espinafres

Prato: Maruca cozida com grão, ovo e legumes cozidos³

Sobremesa: Fruta da época

6ª Feira

Sopa: Feijão branco

Prato: Naco de porco estufado com arroz de cenoura e salada mista¹²

Sobremesa: Fruta da época



NOTAS: A ementa pode sofrer **alterações sem 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 rijas 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)

Jardim de Infância de São Pedro de Alva

EMENTA SEMANAL 3: de _____ a _____

2ª Feira

Sopa: Grão-de-bico
Prato: Bacalhau à lagareiro com salada mista^{4,12}
Sobremesa: Fruta da época

3ª Feira

Sopa: Couve
Prato: Peru no forno com esparguete e legumes cozidos¹
Sobremesa: Fruta da época

4ª Feira

Sopa: Legumes
Prato: Pescada frita com arroz de ervilhas e legumes cozidos^{1,4,5,12}
Sobremesa: Fruta da época

5ª Feira

Sopa: Couve branca
Prato: Bife de porco grelhado com espirais e legumes cozidos¹
Sobremesa: Fruta da época

6ª Feira

Sopa: Cebola com cuscuz¹
Prato: Arroz de pôtas com salada mista^{12,14}
Sobremesa: Pudim^{3,7}



NOTAS: A ementa pode sofrer **alterações sem 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 rijas 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)

Jardim de Infância de São Pedro de Alva

EMENTA SEMANAL 4: de _____ a _____

2ª Feira

Sopa: Caldo verde¹

Prato: Frango assado com esparguete e salada mista^{1,12}

Sobremesa: Fruta da época

3ª Feira

Sopa: Couve com feijão vermelho

Prato: Pescada cozida com todos^{3,4}

Sobremesa: Gelatina^{1,3,7}

4ª Feira

Sopa: Juliana

Prato: Arroz à Valenciana com salada mista¹²

Sobremesa: Fruta da época

5ª Feira

Sopa: Feijão-verde¹²

Prato: Salmão grelhado com batata e legumes cozidos⁴

Sobremesa: Fruta da época

6ª Feira

Sopa: Creme de ervilhas¹²

Prato: Febras de porco estufadas com espirais e salada mista^{1,12}

Sobremesa: Fruta da época



NOTAS: A ementa pode sofrer **alterações sem 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 rijas 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)

Jardim de Infância de São Pedro de Alva

EMENTA SEMANAL 5: de _____ a _____

2ª Feira

Sopa: Couve

Prato: Filetes de pescada dourados com salada russa e salada mista^{1,3,4,5,12}

Sobremesa: Iogurte⁷

3ª Feira

Sopa: Alho-francês

Prato: Frango na púcara com cotovelos e salada mista^{1,12}

Sobremesa: Fruta da época

4ª Feira

Sopa: Grão-de-bico

Prato: Peixe-vermelho assado com arroz branco e legumes cozidos¹²

Sobremesa: Fruta da época

5ª Feira

Sopa: Espinafres

Prato: Naco de porco grelhado com espirais e salada mista^{1,12}

Sobremesa: Fruta da época

6ª Feira

Sopa: Feijão-verde¹²

Prato: Abrótea cozida com grão, ovo e legumes cozidos³

Sobremesa: Fruta da época



NOTAS: A ementa pode sofrer **alterações sem 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 rijas 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)

Jardim de Infância de São Pedro de Alva

EMENTA SEMANAL 6: de _____ a _____

2ª Feira

Sopa: Couve, cenoura e grão

Prato: Coxas de frango assadas com espirais e legumes cozidos^{1,12}

Sobremesa: Fruta da época

3ª Feira

Sopa: Feijão-verde¹²

Prato: Peixe-espada com batata cozida e salada mista¹²

Sobremesa: Fruta da época

4ª Feira

Sopa: Couve branca

Prato: Bife de peru grelhado com esparguete e legumes cozidos¹

Sobremesa: Fruta da época

5ª Feira

Sopa: Juliana

Prato: Salada de atum, feijão-frade e ovo cozido com legumes cozidos^{3,4}

Sobremesa: Gelatina^{1,3,7}

6ª Feira

Sopa: Creme de cenoura

Prato: Jardineira de vitela com salada mista^{1,12}

Sobremesa: Fruta da época



NOTAS: A ementa pode sofrer **alterações sem 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 rijas 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)

Jardim de Infância de São Pedro de Alva

EMENTA SEMANAL 7: de _____ a _____

2ª Feira

Sopa: Alho-francês

Prato: Solha frita com batata cozida e salada mista^{5,12}

Sobremesa: Fruta da época

3ª Feira

Sopa: Feijão-manteiga

Prato: Carne de vaca estufada com arroz de cenoura e legumes cozidos

Sobremesa: Fruta da época

4ª Feira

Sopa: Ervilhas¹²

Prato: Empadão de bacalhau com legumes cozidos^{3,4,7}

Sobremesa: Fruta da época

5ª Feira

Sopa: Legumes

Prato: Esparguete de frango com salada mista^{1,12}

Sobremesa: Fruta da época

6ª Feira

Sopa: Espinafres

Prato: Pescada cozida com grão, ovo e legumes cozidos^{3,4}

Sobremesa: Arroz doce^{3,7}



NOTAS: A ementa pode sofrer **alterações sem 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 rijas 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)

Jardim de Infância de São Pedro de Alva

EMENTA SEMANAL 8: de _____ a _____

2ª Feira

Sopa: Legumes

Prato: Jardineira de frango com salada mista^{1,12}

Sobremesa: Fruta da época

3ª Feira

Sopa: Juliana

Prato: Salmão grelhado com arroz de tomate e legumes cozidos⁴

Sobremesa: Fruta da época

4ª Feira

Sopa: Couve branca

Prato: Naco de porco grelhado com macarrão e salada mista^{1,12}

Sobremesa: Gelatina^{1,3,7}

5ª Feira

Sopa: Feijão-verde¹²

Prato: Peixe-vermelho cozido com todos³

Sobremesa: Fruta da época

6ª Feira

Sopa: Grão-de-bico com couve

Prato: Esparguete à bolonhesa com salada mista^{1,12}

Sobremesa: Fruta da época



NOTAS: A ementa pode sofrer **alterações sem 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 rijas 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)