

Centro Social Paroquial de Lorvão

Jardim de Infância e Escola Primária

EMENTA SEMANAL 1: de ___ a ___ de _____ de 2022

Almoço

2ª Feira

Sopa: Lavrador¹

Prato: Frango assado com espirais e salada de alface, tomate e cenoura^{1,12}

Dieta Ligeira: Frango assado com espirais e salada de alface, tomate e cenoura^{1,12}

Dieta Vegetariana: Lasanha de soja com salada de alface, tomate e cenoura^{1,3,6,7,11,12}

Sobremesa: Banana



3ª Feira

Sopa: Grão-de-bico

Prato: Chicharro no forno com batata cozida e salada de alface, cebola e couve roxa¹²

Dieta Ligeira: Chicharro no forno com batata cozida e salada de alface, cebola e couve roxa¹²

Dieta Vegetariana: Estufado de seitan com batata cozida e salada de alface, cebola e couve roxa^{1,6,12}

Sobremesa: Gelatina vegetal^{1,3,7}

4ª Feira

Sopa: Creme de cenoura

Prato: Grelhada mista com arroz de feijão, brócolos e cenoura cozida¹²

Dieta Ligeira: Grelhada mista com arroz branco, brócolos e cenoura cozida¹²

Dieta Vegetariana: Croquetes de lentilhas com arroz de feijão, brócolos e cenoura cozida^{1,3,6,7,11,12}

Sobremesa: Maçã

5ª Feira

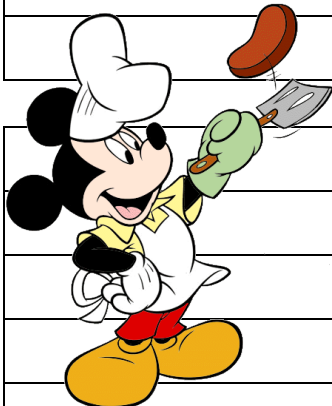
Sopa: Couve Portuguesa

Prato: Solha frita com feijão-frade ensalsado, couve branca e feijão-verde cozido^{1,3,5,12}

Dieta Ligeira: Solha grelhada com batata, couve branca e feijão-verde cozido¹²

Dieta Vegetariana: Estufado de feijão-frade com batata, couve branca e feijão-verde cozido¹²

Sobremesa: Kiwi



6ª Feira

Sopa: Feijão-verde¹²

Prato: Cozido à portuguesa¹

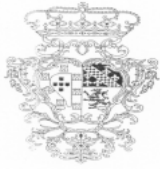
Dieta Ligeira: Cozido à portuguesa (sem enchidos)

Dieta Vegetariana: Legumes à Brás com couve e cenoura cozida^{1,6,7,9,10,12}

Sobremesa: Laranja

NOTAS: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes alérgenos ou vestígios de alérgenos: 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,
Carina Ferreira, 2984N
(Carina Ferreira, C.P. n.º2984N)



Centro Social Paroquial de Lorvão

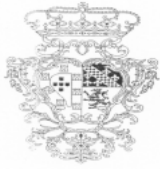
Jardim de Infância e Escola Primária

EMENTA SEMANAL 2: de ___ a ___ de _____ de 2022

Almoço	
2ª Feira	Sopa: Caldo verde ¹
	Prato: Massada de pescada com salada de alface, tomate e cenoura ^{1,4,12}
	Dieta Ligeira: Pescada cozida com batata cozida e salada de alface, tomate e cenoura ^{4,12}
	Dieta Vegetariana: Tomate recheado com soja, batata cozida e salada de alface, tomate e cenoura ^{1,3,6,7,11,12}
	Sobremesa: Pera
3ª Feira	Sopa: Abóbora e couve-flor ¹²
	Prato: Feijoada à transmontana ^{1,12}
	Dieta Ligeira: Naco de porco grelhado com arroz branco, couve e cenoura cozida
	Dieta Vegetariana: Chili vegetariano com arroz branco, couve e cenoura cozida ^{6,12}
	Sobremesa: Banana
4ª Feira	Sopa: Grão com espinafres ¹²
	Prato: Tentáculos de pota à lagareiro com couve branca e cenoura cozida ¹⁴
	Dieta Ligeira: Tentáculos de pota à lagareiro com couve branca e cenoura cozida ¹⁴
	Dieta Vegetariana: Jardineira de seitan com couve branca e cenoura cozida ^{1,6,12}
	Sobremesa: Maçã
5ª Feira	Sopa: Creme de cebola
	Prato: Perna de peru assada com arroz alegre e salada de alface, tomate e cebola ¹²
	Dieta Ligeira: Perna de peru assada com arroz branco e salada de alface, tomate e cebola ¹²
	Dieta Vegetariana: Estufado de lentilhas com arroz alegre e salada de alface, tomate e cebola ¹²
	Sobremesa: Kiwi
6ª Feira	Sopa: Couve lombarda
	Prato: Seriolela cozida com grão ensalsado, ovo, brócolos e cenoura cozida ^{3,12}
	Dieta Ligeira: Seriolela cozida com batata, ovo, brócolos e cenoura cozida ^{3,12}
	Dieta Vegetariana: Rancho vegetariano ^{1,12}
	Sobremesa: Laranja

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,
Carina Ferreira, 2984N
(Carina Ferreira, C.P. n.º2984N)



Centro Social Paroquial de Lorvão

Jardim de Infância e Escola Primária

EMENTA SEMANAL 3: de ___ a ___ de _____ de 2022

Almoço

2ª Feira

Sopa: Macedónia¹²

Prato: Frango à portuguesa com salada de alface, cebola e couve roxa^{5,10,12}

Dieta Ligeira: Bife de frango grelhado com batata cozida e salada de alface, cebola e couve roxa¹²

Dieta Vegetariana: Bifes de tofu com batata cozida e salada de alface, cebola e couve roxa^{1,6,12}

Sobremesa: Pera



3ª Feira

Sopa: Juliana

Prato: Paloco com feijão-frade ensalsado e salada de alface, tomate e cenoura^{4,12}

Dieta Ligeira: Paloco cozido com batata cozida e salada de alface, tomate e cenoura^{4,12}

Dieta Vegetariana: Pataniscas de cogumelos com batata cozida e salada de alface, tomate e cenoura^{1,5,6,8,12}

Sobremesa: Pudim^{3,7}

4ª Feira

Sopa: Creme de abóbora

Prato: Hambúrguer de aves grelhado com arroz de tomate, brócolos e cenoura cozida^{1,12}

Dieta Ligeira: Hambúrguer de aves grelhado com arroz branco, brócolos e cenoura cozida^{1,12}

Dieta Vegetariana: Hambúrguer de feijão preto com arroz de tomate, brócolos e cenoura cozida^{1,5,6,8,11,12}

Sobremesa: Banana

5ª Feira

Sopa: Couve branca

Prato: Chicharro no forno com batata, couve-flor e feijão-verde cozido¹²

Dieta Ligeira: Chicharro no forno com batata, couve-flor e feijão-verde cozido¹²

Dieta Vegetariana: Empadão de soja com couve-flor e feijão-verde cozido^{6,7,12}

Sobremesa: Maçã



6ª Feira

Sopa: Creme de cenoura e ervilhas¹²

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

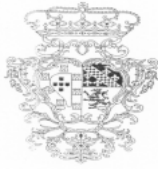
Dieta Ligeira: Carne de vaca cozida com esparguete e salada de alface, tomate e cebola^{1,12}

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

Sobremesa: Kiwi

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,
Carina Ferreira, 2984N
(Carina Ferreira, C.P. n.º2984N)



Centro Social Paroquial de Lorvão

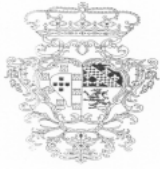
Jardim de Infância e Escola Primária

EMENTA SEMANAL 4: de ___ a ___ de _____ de 2022

Almoço	
2ª Feira	Sopa: Feijão-vermelho
	Prato: Bacalhau à lagareiro com couve branca e cenoura cozida ^{4,12}
	Dieta Ligeira: Bacalhau à lagareiro com couve branca e cenoura cozida ^{4,12}
	Dieta Vegetariana: Pimento recheado com soja, batata, couve branca e cenoura cozida ^{1,12}
	Sobremesa: Laranja
3ª Feira	Sopa: Abóbora e couve-flor ¹²
	Prato: Cubos de porco estufados com favas, ovos escalfados e salada de alface, tomate e cebola ^{3,12}
	Dieta Ligeira: Naco de porco grelhado com arroz branco e salada de alface, tomate e cebola ¹²
	Dieta Vegetariana: Almôndegas de legumes com arroz branco e salada de alface, tomate e cebola ^{1,6,12}
	Sobremesa: Maçã
4ª Feira	Sopa: Grão com nabiças ¹²
	Prato: Massada de seriolela com couve-flor e brócolos cozidos ^{1,12}
	Dieta Ligeira: Seriolela cozida cm batata, couve-flor e brócolos cozidos ¹²
	Dieta Vegetariana: Estufado de quinoa e ervilhas com batata, couve-flor e brócolos cozidos ^{1,6,12}
	Sobremesa: Banana
5ª Feira	Sopa: Creme de espinafres ¹²
	Prato: Peru assado com batata cozida e salada de alface, tomate e couve roxa ¹²
	Dieta Ligeira: Peru assado com batata cozida e salada de alface, tomate e couve roxa ¹²
	Dieta Vegetariana: Medalhões de tofu com sementes de chia, batata cozida e salada de alface, tomate e couve roxa ^{1,6,8,12}
	Sobremesa: Maçã
6ª Feira	Sopa: Couve lombarda
	Prato: Douradinhos no forno com arroz de ervilhas, feijão-verde e cenoura cozida ^{1,3,4,7,12}
	Dieta Ligeira: Filetes de peixe no forno com arroz branco, feijão-verde e cenoura cozida ^{4,12}
	Dieta Vegetariana: Estufado de soja com arroz de ervilhas, feijão-verde e cenoura cozida ^{1,6,12}
	Sobremesa: Kiwi

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,
Carina Ferreira, 2984N
(Carina Ferreira, C.P. n.º2984N)



Centro Social Paroquial de Lorvão

Jardim de Infância e Escola Primária

EMENTA SEMANAL 5: de ___ a ___ de _____ de 2022

Almoço

2ª Feira

Sopa: Feijão-verde¹²

Prato: Panados de frango com arroz de feijão e salada de alface, tomate e cebola^{1,3,5,12}

Dieta Ligeira: Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de alface, tomate e cebola¹²

Dieta Vegetariana: Croquetes de lentilhas com arroz de feijão e salada de alface, tomate e cebola^{1,3,6,7,11,12}

Sobremesa: Laranja



3ª Feira

Sopa: Lavrador¹

Prato: Carapau grelhado com batata a murro, couve e cenoura cozida

Dieta Ligeira: Carapau grelhado com batata a murro, couve e cenoura cozida

Dieta Vegetariana: Legumes à Brás com couve e cenoura cozida^{1,6,7,9,10,12}

Sobremesa: Maçã

4ª Feira

Sopa: Grão-de-bico

Prato: Peru na caçarola com esparguete e salada de alface, tomate e couve roxa^{1,12}

Dieta Ligeira: Bife de peru grelhado com esparguete e salada de alface, tomate e couve roxa^{1,12}

Dieta Vegetariana: Lasanha de soja com salada de alface, tomate e couve roxa^{1,3,6,7,11,12}

Sobremesa: Banana

5ª Feira

Sopa: Couve-flor¹²

Prato: Solha assada com arroz de ervilhas, couve branca e feijão-verde salteado¹²

Dieta Ligeira: Solha assada com arroz branco, couve branca e feijão-verde cozido¹²

Dieta Vegetariana: Estufado de feijão-frade com arroz de ervilhas, couve branca e feijão-verde salteado¹²

Sobremesa: Gelatina vegetal^{1,3,7}



6ª Feira

Sopa: Couve branca

Prato: Vitela estufada com batata loura e macedónia salteada¹²

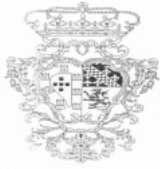
Dieta Ligeira: Vitela cozida com batata e macedónia cozida¹²

Dieta Vegetariana: Estufado de seitan com batata cozida e macedónia salteada^{1,6,12}

Sobremesa: Maçã

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,
Carina Ferreira, 2984N
(Carina Ferreira, C.P. n.º2984N)



Centro Social Paroquial de Lorvão

Jardim de Infância e Escola Primária

EMENTA SEMANAL 6: de ___ a ___ de _____ de 2022

Almoço

2ª Feira

Sopa: Legumes

Prato: Pataniscas de bacalhau no forno com feijão-frade ensalsado e brócolos cozidos^{1,3,4,12}

Dieta Ligeira: Bacalhau cozido com batata e brócolos cozidos^{4,12}

Dieta Vegetariana: Tomate recheado com soja, feijão-frade ensalsado e brócolos cozidos^{1,3,6,7,11,12}

Sobremesa: Kiwi



3ª Feira

Sopa: Abóbora e couve-flor¹²

Prato: Arroz de peru com salada de alface, tomate e couve roxa¹²

Dieta Ligeira: Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface, tomate e couve roxa¹²

Dieta Vegetariana: Chili vegetariano com arroz branco e salada de alface, tomate e couve roxa^{6,12}

Sobremesa: Laranja

4ª Feira

Sopa: Feijão-vermelho e couve

Prato: Abrótea cozida com batata, ovo, couve e cenoura cozida³

Dieta Ligeira: Abrótea cozida com batata, ovo, couve e cenoura cozida³

Dieta Vegetariana: Hambúrguer de feijão preto com batata, couve e cenoura cozida^{1,5,8,11,12}

Sobremesa: Pera

5ª Feira

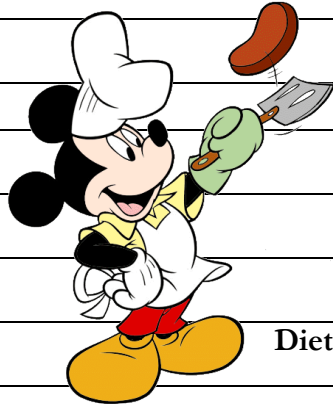
Sopa: Caldo verde¹

Prato: Costeletas de porco grelhadas com cotovelos e salada de alface, tomate e cebola^{1,12}

Dieta Ligeira: Costeletas de porco grelhadas com cotovelos e salada de alface, tomate e cebola^{1,12}

Dieta Vegetariana: Almôndegas de legumes com cotovelos e salada de alface, tomate e cebola^{1,6,7,12}

Sobremesa: Banana



6ª Feira

Sopa: Couve e cenoura à juliana

Prato: Pescada no forno com arroz de ervilhas, feijão-verde e cenoura cozida^{4,12}

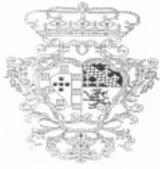
Dieta Ligeira: Pescada no forno com arroz branco, feijão-verde e cenoura cozida^{4,12}

Dieta Vegetariana: Estufado de lentilhas com arroz de ervilhas, feijão-verde e cenoura cozida¹²

Sobremesa: Maçã

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,
Carina Ferreira, 2984N
(Carina Ferreira, C.P. n.º2984N)



Centro Social Paroquial de Lorvão

Jardim de Infância e Escola Primária

EMENTA SEMANAL 7: de ___ a ___ de _____ de 2022

Almoço

2ª Feira

Sopa: Feijão-verde¹²

Prato: Feijoada à brasileira com couve e cenoura salteada

Dieta Ligeira: Febra de porco grelhada com arroz branco, couve e cenoura cozida

Dieta Vegetariana: Estufado de quinoa e ervilhas com arroz branco, couve e cenoura cozida¹²

Sobremesa: Kiwi



3ª Feira

Sopa: Couve portuguesa

Prato: Solha no forno com batata cozida e salada de alface, tomate e cebola¹²

Dieta Ligeira: Solha no forno com batata cozida e salada de alface, tomate e cebola¹²

Dieta Vegetariana: Bifes de tofu com batata cozida e salada de alface, tomate e cebola^{1,6,12}

Sobremesa: Pudim^{3,7}

4ª Feira

Sopa: Grão com cenoura

Prato: Peru assado no forno com espirais, couve-flor e brócolos cozidos^{1,12}

Dieta Ligeira: Peru assado no forno com espirais, couve-flor e brócolos cozidos^{1,12}

Dieta Vegetariana: Bolonhesa de lentilhas com couve-flor e brócolos cozidos^{1,12}

Sobremesa: Laranja

5ª Feira

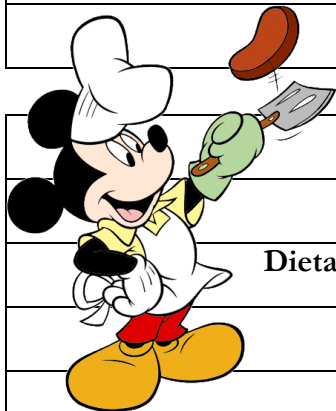
Sopa: Lavrador¹

Prato: Rissóis de peixe com arroz de tomate e salada de alface, tomate e cenoura^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}

Dieta Ligeira: Pescada no forno com arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura^{4,12}

Dieta Vegetariana: Pataniscas de cogumelos com arroz de tomate e salada de alface, tomate e cenoura^{1,5,6,8,12}

Sobremesa: Pera



6ª Feira

Sopa: Nabiças

Prato: Jardineira de porco com salada de alface, cebola e couve roxa¹²

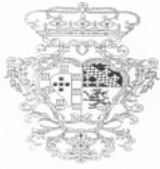
Dieta Ligeira: Naco de porco grelhado com batata cozida e salada de alface, cebola e couve roxa¹²

Dieta Vegetariana: Jardineira de seitan com salada de alface, cebola e couve roxa^{1,6,12}

Sobremesa: 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,
Carina Ferreira, 2984N
(Carina Ferreira, C.P. n.º2984N)



Centro Social Paroquial de Lorvão

Jardim de Infância e Escola Primária

EMENTA SEMANAL 8: de ___ a ___ de _____ de 2022

Almoço

2ª Feira

Sopa: Legumes

Prato: Carapau grelhado com migas e couve-flor cozida^{1,12}

Dieta Ligeira: Carapau grelhado com batata e couve-flor cozida¹²

Dieta Vegetariana: Pimento recheado com soja, migas e couve-flor cozida^{1,6,7,11,12}

Sobremesa: Maçã



3ª Feira

Sopa: Abóbora e couve-flor¹²

Prato: Rancho à portuguesa^{1,12}

Dieta Ligeira: Naco de porco estufado com macarrão, couve e cenoura cozida¹

Dieta Vegetariana: Rancho vegetariano^{1,12}

Sobremesa: Kiwi

4ª Feira

Sopa: Feijão-branco

Prato: Peixe-vermelho no forno com batata, brócolos e cenoura cozida¹²

Dieta Ligeira: Peixe-vermelho no forno com batata, brócolos e cenoura cozida¹²

Dieta Vegetariana: Empadão de soja com brócolos e cenoura cozida^{6,7,12}

Sobremesa: Banana

5ª Feira

Sopa: Creme de cebola

Prato: Coxas de frango estufadas com arroz de feijão e salada de alface, tomate e couve roxa¹²

Dieta Ligeira: Coxas de frango grelhadas com arroz branco e salada de alface, tomate e couve roxa¹²

Dieta Vegetariana: Estufado de soja com arroz de feijão e salada de alface, tomate e couve roxa^{6,12}

Sobremesa: Pera

6ª Feira

Sopa: Couve e cenoura à juliana

Prato: Douradinhos no forno com salada russa^{1,3,4,5,12}

Dieta Ligeira: Abrótea cozida com batata, ovo, feijão-verde e cenoura cozida^{3,12}

Dieta Vegetariana: Medalhões de tofu com sementes de chia, batata, feijão-verde e cenoura cozida^{1,6,8,12}

Sobremesa: Laranja



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,
Carina Ferreira, 2984N
(Carina Ferreira, C.P. n.º2984N)