

Vegetariano – 24 a 28 de novembro

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Caldo verde (batata, couve-galega e cebola)

Prato: Bolonhesa de lentilhas (lentilhas, tomate, cenoura e esparguete) e salteado de couve-flor e feijão-verde¹²

Sobremesa: Fruta – pera

Lanche da Manhã: Pão com manteiga e leite | **Lanche da Tarde:** Pão com queijo e fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de brócolos (batata, brócolos, abóbora, curgete, cebola e alho)

Prato: Salada mexicana (batata, feijão preto, milho, cenoura, feijão-verde, brócolos, pimento) com salada de pepino, tomate¹²

Sobremesa: Fruta – banana

Lanche da Manhã: Pão com queijo e fruta | **Lanche da Tarde:** Bolacha de água e sal e iogurte

QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de alho francês (curgete, alho francês, abóbora, nabo, cebola e cenoura)

Prato: Jardineira vegetariana (ervilhas, tomate, cenoura, cogumelos) com arroz de cenoura e salada de tomate, cenoura e beterraba^{1,12}

Sobremesa: Fruta – salada de fruta

Lanche da Manhã: Bolacha maria e leite | **Lanche da Tarde:** Pão com queijo de barrar e fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de couve-branca (batata, abóbora, couve branca, cenoura e cebola)

Prato: Massa salteada de legumes (massa, feijão-verde, ervilhas, cenoura, cogumelos) com salada de alface, cebola e milho^{1,12}

Sobremesa: Fruta

Lanche da Manhã: Pão com queijo de barrar e fruta | **Lanche da Tarde:** Pão com doce/marmelada e iogurte

SEXTA-FEIRA

Sopa: Creme de legumes (cenoura, cebola, alho francês, abóbora, batata)

Prato: Seitan de cebolada assado com batata assada e salada de alface, cebola e milho^{1,4,12}

Sobremesa: Fruta – laranja

Lanche da Manhã: Pão com manteiga e leite | **Lanche da Tarde:** Pão com fiambre e fruta

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	359	52	17	4	0	1,9	Segunda	424	64	20	5	0	2,2
Terça	374	52,48	16,74	2,14	3,2	2,04	Terça	389	55,48	16,74	2,14	3,2	2,14
Quarta	379,5	53,5	11,5	6	0	2,7	Quarta	434,5	62,5	14,5	6	0	3
Quinta	317	39	13	5	0	2,4	Quinta	363	45	16	6	0	2,6
Sexta	348	40,12	18,2	9,04	0,12	2,72	Sexta	392	45,9	22	10,3	1,15	3,1

Informação de alergénicos: 1-Cereais que contenham glúten e produtos à base destes cereais; 2-Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3-Ovos, produtos à base de ovos; 4-Peixe e produtos à base de peixe; 5-Amendois e produtos à base de amendoins; 6-Soja e produtos à base de soja; 7-Leite e produtos com lactose; 8-Frutos de casca rija; 9-Alpo e produtos à base de alpo; 10- Mostarda e produtos à base de mostarda; 14 – Moluscos e produtos à base de moluscos. Será disponibilizado pão e água em todas as refeições. A ementa apresentada poderá estar sujeita a alterações.