



## Vegetariano – 9 a 12 de dezembro

### SEGUNDA-FEIRA

#### TERÇA-FEIRA

**Sopa:** Creme de cenoura (cenoura, abóbora, batata, cebola e alho)

**Prato:** Hambúrguer de feijão preto com arroz de cenoura e salada de alface e pepino <sup>1,6, 12</sup>

**Sobremesa:** Fruta – maçã

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

#### QUARTA-FEIRA

**Sopa:** Sopa de couve lombarda (couve lombarda, batata, cenoura, cebola, alho)

**Prato:** Salada de grão de bico e batata (grão-de-bico, ovo, cebola, salsa) e batata cozida com salada de milho, tomate e pimento <sup>3,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta – laranja

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

#### QUINTA-FEIRA

**Sopa:** Sopa de brócolos (Batata, abóbora, brócolos, curgete, cebola)

**Prato:** Massa à lavrador vegetariana (couve lombarda, massa, feijão, tomate) e salada de pepino, cenoura e alface.<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta – banana

**Lanche da Manhã:** Pão com queijo fundido e fruta | **Lanche da Tarde:** Pão com doce/marmelada e

#### SEXTA-FEIRA

**Sopa:** Sopa juliana (Batata, cenoura, couve branca, ervilha, alho, cebola)

**Prato:** Estufado de feijão e cogumelos (feijão vermelho, cogumelos, tomate e cenoura) com batata assada e salada de cenoura e tomate<sup>1,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta – pera

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

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda							Segunda						
Terça	323,0	47,0	9,0	5,0	0,0	2,6	Terça	357,0	54,0	10,0	5,0	0,0	2,8
Quarta	270,0	38,0	9,0	2,0	3,0	1,4	Quarta	298,0	42,0	10,0	2,0	3,0	1,6
Quinta	310,0	43,0	14,0	4,0	0,0	1,7	Quinta	338,0	47,0	15,0	5,0	0,0	1,9
Sexta	383,0	51,0	12,0	8,0	0,0	3,4	Sexta	411,0	56,0	13,0	9,0	1,0	3,6

Informação de alergênicos: 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-Peixeis 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-Aipo e produtos à base de aipo; 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.