



Vegetariano – 15 a 19 de dezembro

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de grão com espinafres (batata, grão-de-bico, espinafres, alho francês e cenoura)

Prato: Tofu no forno com cebola e cogumelos e arroz de ervilhas e salada de milho e tomate ^{1,12}

Sobremesa: Fruta – banana

Lanche da Manhã: Bolacha Maria e Leite | **Lanche da Tarde:** Pão com queijo de barrar e fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa portuguesa (couve portuguesa, batata, cenoura, feijão branco e cebola)

Prato: Estufado de feijão e cogumelos (Feijão, cogumelos, tomate) com massa espiral e brócolos e cenoura cozidos ^{1,12}

Sobremesa: Fruta – tangerina

Lanche da Manhã: Pão com queijo e Fruta | **Lanche da Tarde:** Pão com chocolate e iogurte

QUARTA-FEIRA

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

Prato: Legumes assados no forno (abóbora, curgete, cenoura, feijão) com arroz branco com salada de pepino, cenoura e tomate ^{1,12}

Sobremesa: Fruta/ gelatina^{1,3,7}

Lanche da Manhã: Pão com manteiga e Leite | **Lanche da Tarde:** Pão com queijo de barrar e fruta

QUINTA-FEIRA

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

Prato: Grão-de-bico estufado com couve lombarda e esparguete e salada de alface, tomate e pepino ^{1,12}

Sobremesa: Fruta – pêssago

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

SEXTA-FEIRA

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

Prato: Estufado de lentilhas (lentilhas, cenoura, tomate) com batata assada e salteado de couve branca, alho francês e cenoura ¹²

Sobremesa: Fruta –maçã cozida

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

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	402,0	45,8	20,0	10,7	1,0	1,6	Segunda	451,0	52,8	23,0	11,7	1,0	1,8
Terça	324,0	46,0	12,0	4,0	0,0	2,6	Terça	359,0	53,0	13,0	5,0	0,0	2,8
Quarta	402,0	61,0	14,0	5,0	0,0	2,7	Quarta	443,0	68,0	15,0	5,0	0,0	2,4
Quinta	417,0	60,0	15,0	8,0	0,0	2,6	Quinta	475,0	70,0	18,0	9,0	1,0	2,9
Sexta	290,0	41,0	8,0	5,0	0,0	1,7	Sexta	341,0	49,0	10,0	6,0	0,0	2,1

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.