



Vegetariano -29 de setembro e 3 de outubro

SEGUNDA-FEIRA

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

Prato: Estufado de cogumelos com ervilhas com massa e salada de alface, pepino e beterraba¹¹²

Sobremesa: Fruta – clementina

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

TERÇA-FEIRA

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

Prato: Tofu no forno com cenoura no forno e salada russa (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde) e salada de cenoura e milho^{1,12}

Sobremesa: Fruta/ salada de fruta

Lanche da Manhã: Pão com queijo de barrar e Fruta | **Lanche da Tarde:** Pão com manteiga e iogurte

QUARTA-FEIRA

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

Prato: Feijoada vegetariana (feijão branco, couve lombarda, cenoura) e arroz e salada de cenoura e couve roxa^{1,3,7,12}

Sobremesa: Fruta - pera

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

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa Camponesa (batata, couve lombarda, feijão vermelho, cebola, alho)

Prato: Seitan de cebolada e massa de lacinhos e salada de pepino e tomate^{4,12}

Sobremesa: Fruta - banana

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

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa Juliana (batata, cenoura, nabo, cebola e couve branca)

Prato: Estufado de soja grossa com batata corada e salteado de milho, pimento e espinafres¹²

Sobremesa: Fruta - kiwi

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

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	340,0	45,0	12,0	5,0	0,0	2,7	Segunda	396,0	54,0	15,0	6,0	0,0	3,0
Terça	389,5	44,28	18,515	10,665	1	1,64	Terça	424,5	48,28	21,515	11,665	1	1,74
Quarta	354	55	10	5	0	2,3	Quarta	394	63	11	5	0	2,7
Quinta	294	38,12	15,2	5,04	0,12	1,92	Quinta	345	45,9	19	6,3	0,15	2,3
Sexta	472,0	46,8	23,0	16,7	1,0	1,9	Sexta	529,0	50,8	22,0	18,7	1,0	2,1

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-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.