



Vegetariano - 6 a 10 de outubro

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de macedónia de legumes (batata, feijão-verde, nabo, cenoura, cebola e ervilhas)

Prato: Tofu no forno com arroz de tomate e salada de pepino, tomate e cebola ^{1,3,4, 12}

Sobremesa: Fruta – maçã

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

TERÇA-FEIRA

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

Prato: Ranchinho vegetariano (massa, grão-de-bico, tomate e cenoura) e salada de pepino, couve roxa e cenoura ^{1,12}

Sobremesa: Fruta – laranja

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

QUARTA-FEIRA

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

Prato: Estufado de favas e cogumelos com batata assada com salada de alface, milho e tomate ^{4,12}

Sobremesa: Fruta – pera

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

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de espinafres (batata, espinafres, abóbora, cenoura, cebola, alho)

Prato: Massa de estufada de feijão, curgete, tomate e pimento) e salada de cenoura e tomate ^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta – pêssago/ nectarina

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

SEXTA-FEIRA

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

Prato: Salada de feijão-frade (feijão-frade, ovo, salsa e cebola) com salada de alface e cenoura ^{4,12}

Sobremesa: Fruta – Gelatina^{1,7}

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	362,0	42,0	14,0	10,0	1,0	1,8	Segunda	411,0	49,0	17,0	11,0	1,0	2,0
Terça	276	39	9	5	0	1,7	Terça	309	44	11	6	0	1,8
Quarta	407,0	52,0	16,0	9,0	0,0	3,6	Quarta	462,0	60,0	20,0	10,0	1,0	4,0
Quinta	307,0	41,0	10,0	4,0	0,0	2,1	Quinta	343,0	48,0	11,0	5,0	0,0	2,3
Sexta	349,0	53,0	11,0	2,0	3,0	2,3	Sexta	408,0	66,0	13,0	2,0	3,0	2,6

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-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-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.