



## Vegetariano - 13 a 17 de outubro

### 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-verde<sup>12</sup>

**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, tomate<sup>12</sup>

**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<sup>1,12</sup>

**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<sup>1,12</sup>

**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<sup>1,4,12</sup>

**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-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.