

Vegetariano – 27 a 31 de outubro

SEGUNDA-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 ^{1,6, 12}

Sobremesa: Fruta – maçã

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

TERÇA-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 ^{3,12}

Sobremesa: Fruta – laranja

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

QUARTA-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.¹²

Sobremesa: Fruta – banana

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

QUINTA-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^{1,12}

Sobremesa: Fruta – pera

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

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão-verde (feijão-verde, cenoura, couve branca, cebola e alho)

Prato: Arroz de legumes (arroz, cenoura, couve branca, ervilhas, pimento) e salada de milho e couve-roxa ^{4,12}

Sobremesa: Fruta – banana

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

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	323,0	47,0	9,0	5,0	0,0	2,6	Segunda	357,0	54,0	10,0	5,0	0,0	2,8
Terça	270,0	38,0	9,0	2,0	3,0	1,4	Terça	298,0	42,0	10,0	2,0	3,0	1,6
Quarta	310,0	43,0	14,0	4,0	0,0	1,7	Quarta	338,0	47,0	15,0	5,0	0,0	1,9
Quinta	383,0	51,0	12,0	8,0	0,0	3,4	Quinta	411,0	56,0	13,0	9,0	1,0	3,6
Sexta	305,0	35,8	12,0	5,7	0,0	1,9	Sexta	330,0	37,8	14,0	5,7	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.