



Vegetariano -10 a 12 de novembro

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: 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 - banana

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

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

Jl	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	472,0	46,8	23,0	16,7	1,0	1,9	Quarta	529,0	50,8	22,0	18,7	1,0	2,1
Quinta							Quinta						
Sexta							Sexta						

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.