



Vegetariano - 9 a 13 de março

SEGUNDA-FEIRA

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

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

Sobremesa: Fruta – maçã

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

TERÇA-FEIRA

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

Prato: Bolonhesa de soja (massa, soja granulada, tomate e cenoura) e salada de cenoura e tomate ^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta – laranja

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

QUARTA-FEIRA

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

Prato: Salada de feijão frade (feijão frade, cebola, batata, salsa) com arroz de brócolos 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 de barrar e fruta

QUINTA-FEIRA

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

Prato: Ervilhas e cogumelos estufados com batatas coradas e salada de pepino, couve roxa e cenoura ^{1,12}

Sobremesa: Fruta – pêssego/ nectarina

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

SEXTA-FEIRA

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

Prato: Arroz de legumes (ervilhas, couve branca, cenoura, arroz, tomate, cebola) com salada de alface e cenoura ^{4,12}

Sobremesa: Fruta – tangerina

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

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	363,0	42,0	14,0	10,0	1,0	1,9	Segunda	412,0	49,0	17,0	11,0	1,0	2,1
Terça	400	42	19	12	1	1,6	Terça	472	50	19	15	1	1,8
Quarta	374,0	56,0	12,0	2,0	3,0	2,3	Quarta	410,0	64,0	13,0	2,0	3,0	2,6
Quinta	343,0	40,0	12,0	8,0	0,0	2,5	Quinta	380,0	45,0	14,0	8,0	0,0	2,7
Sexta	386,0	56,0	12,0	6,0	0,0	2,5	Sexta	447,0	66,0	15,0	6,0	0,0	3,0

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-Peixes 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.