



Vegetariano - 16 a 20 de março

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Caldo verde (batata, couve-galega e cebola)

Prato: Estufado de feijão, cogumelos, tomate com esparguete e salteado de couve-flor e feijão-verde¹²

Sobremesa: Fruta – pera

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

TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de brócolos (batata, brócolos, abóbora, curgete, cebola e alho)

Prato: Salada de grão com salada russa (grão-de-bico, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas) com salada de alface, cebola e milho^{1,4,12}

Sobremesa: Fruta – banana

Lanche da Manhã: Bolacha de água e sal e fruta | **Lanche da Tarde:** Pão com chocolate e iogurte

QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de alho francês (curgete, alho francês, abóbora, nabo, cebola e cenoura)

Prato: Feijoada vegetariana (feijão, cenoura, couve lombarda) com arroz e salada de tomate, cenoura e beterraba^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta – salada de fruta

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

QUINTA-FEIRA

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

Prato: Estufado de soja com arroz de cenoura e salada de alface, cebola e milho^{1,4,12}

Sobremesa: Fruta/ mousse de chocolate^{3,7}

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

SEXTA-FEIRA

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

Prato: Seitan de cebolada no forno com batata assada e salada de alface, pepino e cebola^{4,12}

Sobremesa: Fruta – laranja

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

JJ	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	319	44	13	4	0	2,6	Segunda	354	51	14	5	0	2,8
Terça	421	60,78	16,015	3,665	3	2,04	Terça	468	68,78	18,015	3,665	3	2,34
Quarta	378,5	59,5	10,5	5	0	2,2	Quarta	418,5	67,5	11,5	5	0	2,6
Quinta	342	39,12	15,2	9,04	0,12	2,82	Quinta	386	44,9	19	10,3	1,15	3,2
Sexta	431	46	20	13	1	2	Sexta	506	54	20	15	1	2,3

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.