



## Vegetariano - 23 a 27 de março

### SEGUNDA-FEIRA

**Sopa:** Sopa à lavrador (batata, couve-lombarda, feijão branco, cenoura e cebola)

**Prato:** Lasanha vegetariana (soja/lentilhas, cenoura, tomate, alho francês, massa, queijo) e salada de cenoura, pepino e tomate <sup>3,4,12,14</sup>

**Sobremesa:** Fruta – banana

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

### TERÇA-FEIRA

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

**Prato:** Hambúrguer de grão com arroz de ervilhas e salada de cenoura e pepino <sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta – maçã

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

### QUARTA-FEIRA

**Sopa:** Creme de couve-flor (batata, couve-flor, cebola, curgete e cenoura)

**Prato:** Salada de massa quente com favas, cogumelos, cenoura e ervilhas, com alface, cebola e tomate <sup>1,4,7,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta – pera

**Lanche da Manhã:** Bolacha maria e leite | **Lanche da Tarde:** Pão com doce/ chocolate e fruta

### QUINTA-FEIRA

**Sopa:** Sopa de abóbora e feijão-verde (abóbora, curgete, feijão-verde, cebola, cenoura e nabo)

**Prato:** Seitan estufado com arroz de cenoura e salada de tomate, pepino e couve roxa <sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - ananás

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

### SEXTA-FEIRA

**Sopa:** Sopa de couve-lombarda e feijão branco (batata, couve-lombarda, feijão branco, cenoura e cebola)

**Prato:** Grão-de-bico estufado com couve lombarda com massa com salada de alface, tomate e milho <sup>1,4,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - Tangerina

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

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	402	44	18	12	1	1,6	Segunda	456,0	45,0	18,0	14,0	1,0	1,8
Terça	356,0	52,0	13,0	5,0	0,0	2,7	Terça	390,0	59,0	14,0	5,0	0,0	2,9
Quarta	349,0	47,0	15,0	5,0	0,0	3,1	Quarta	411,0	57,0	19,0	6,0	0,0	3,5
Quinta	332,0	50,1	17,2	7,0	0,1	2,9	Quinta	385,0	58,9	21,0	7,3	0,2	3,4
Sexta	303,0	43,8	9,0	5,7	0,0	2,0	Sexta	354,0	51,8	11,0	6,7	0,0	2,4

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.