



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 ^{3,4,12,14}

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 ¹²

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 ^{1,4,7,12}

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 ¹²

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 ^{1,4,12}

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-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.