



Vegetariano - 30 a 31 de março

SEGUNDA-FEIRA

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

Prato: Estufado de feijão, cogumelos, tomate e cenoura com arroz branco e salada de milho, tomate e pimento ^{3,4,12}

Sobremesa: Fruta – maçã

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

TERÇA-FEIRA

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

Prato: Esparguete à bolonhesa de lentilhas (lentilhas, cenoura, tomate, esparguete) com salada de alface, pepino e tomate ^{1,3 12}

Sobremesa: Gelatina/ Fruta

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

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	382,0	55,0	15,0	4,0	0,0	2,5	Segunda	448,0	67,0	18,0	5,0	0,0	2,8
Terça	375,0	55,8	12,0	5,7	0,0	3,0	Terça	412,0	63,8	13,0	5,7	0,0	3,3
Quarta							Quarta						
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-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.