



Vegetariano - 5 a 9 de janeiro

SEGUNDA-FEIRA

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

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

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

Sobremesa: Gelatina/ Fruta

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

QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de brócolos (Batata, abóbora, brócolos, curgete, cebola)

Prato: Legumes assados no forno (curgete, feijão, abóbora, cenoura, cebola e alho francês) com batata assada e salada de pepino, cenoura e alface¹²

Sobremesa: Fruta – banana

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

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de couve-flor (Batata, cenoura, couve flor, alho, cebola)

Prato: Salteado de legumes (ervilhas, feijão-verde, massa espiral, cenoura, cogumelos e brócolos) com alface e cenoura^{1,3,4,12}

Sobremesa: Fruta – laranja

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

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão-verde (feijão-verde, cenoura, couve branca, cebola e alho)

Prato: Arroz de legumes (salsichas vegetarianas, pimento, arroz, cenoura, ervilhas) e salada de milho, cebola e couve-roxa ^{4,12}

Sobremesa: Fruta – pera

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 | 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 | 403,0 | 53,0 | 15,0 | 8,0 | 0,0 | 3,1 | Quarta | 438,0 | 58,0 | 16,0 | 9,0 | 1,0 | 2,8 |
| Quinta | 317,0 | 40,0 | 15,0 | 5,0 | 0,0 | 2,4 | Quinta | 363,0 | 46,0 | 18,0 | 6,0 | 0,0 | 2,6 |
| Sexta | 288,0 | 40,8 | 13,0 | 6,7 | 0,0 | 2,2 | Sexta | 313,0 | 42,8 | 15,0 | 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.