



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-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.