



Vegetariano - 12 a 16 de janeiro

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de couve lombarda e feijão (couve lombarda, batata, cenoura, feijão, cebola, alho)

Prato: Tofu no forno com cebola e cogumelos com arroz de ervilhas e salada de alface, milho e tomate^{3,4,12,14}

Sobremesa: Fruta – banana

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

TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de legumes (batata, abóbora, cenoura, couve branca, cebola e alho)

Prato: Jardineira vegetariana (cogumelos, ervilhas, cenoura) com esparguete e salada de cenoura, tomate e alface^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta – tangerina

Lanche da Manhã: Bolachas de água e sal e fruta | **Lanche da Tarde:** Pão com chocolate e iogurte

QUARTA-FEIRA

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

Prato: Salada de grão com legumes (grão-de-bico, ovo, batata, feijão verde, cenoura, couve coração)^{3,4,12}

Sobremesa: Fruta/ gelatina^{1,3,7}

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

QUINTA-FEIRA

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

Prato: Chilli vegetariano (soja granulada, feijão vermelho, tomate, pimento) arroz branco com salada de cenoura e couve roxa¹²

Sobremesa: Fruta – clementina

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

SEXTA-FEIRA

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

Prato: Bolonhesa de lentilhas (esparguete, lentilhas, cenoura, tomate e pimento) e salada de alface, tomate e pepino^{1,3,4,12}

Sobremesa: Fruta - pêssago

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

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	389,0	45,8	17,0	10,7	1,0	1,8	Segunda	438,0	52,8	20,0	11,7	1,0	2,0
Terça	346,0	46,0	14,0	5,0	0,0	2,6	Terça	402,0	55,0	17,0	6,0	0,0	2,9
Quarta	339,0	53,0	11,0	2,0	3,0	1,2	Quarta	367,0	57,0	12,0	2,0	3,0	1,4
Quinta	389,0	52,8	12,0	9,7	1,0	1,9	Quinta	475,0	62,8	17,0	11,7	1,0	2,3
Sexta	361,0	52,0	14,0	4,0	0,0	1,8	Sexta	426,0	64,0	17,0	5,0	0,0	2,1

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-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.