



Vegetariano - 19 a 23 de janeiro

SEGUNDA-FEIRA

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

Prato: Seitan de cebolada no forno com feijão preto e arroz branco e salada de alface, pepino e milho^{1,3,12}

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 legumes e feijão (cenoura, feijão, cebola, alho francês, abóbora, batata)

Prato: Estufado de favas com cogumelos e puré de e salada de cenoura e pepino^{1,3,7,12}

Sobremesa: Fruta/ salada de fruta

Lanche da Manhã: Pão com queijo de barrar e Fruta | **Lanche da Tarde:** Pão com manteiga e iogurte

QUARTA-FEIRA

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

Prato: Hambúrguer de grão-de-bico com massa e salada de cenoura, pepino e couve roxa^{1,3,7,12}

Sobremesa: Fruta - pera

Lanche da Manhã: Bolacha maria e Leite | **Lanche da Tarde:** Pão com doce/ chocolate e fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa Camponesa (batata, couve lombarda, feijão vermelho, cebola, alho)

Prato: Empadão de arroz de lentilhas (arroz, lentilhas, tomate) acompanha de couve-flor, pimento e alho francês salteado^{4,12}

Sobremesa: Fruta - kiwi

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

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa Juliana (batata, cenoura, nabo, cebola e couve branca)

Prato: Ranchinho (grão-de-bico, cenoura, massa, couve) e salada de alface, pepino e cebola¹²

Sobremesa: Fruta/ Mousse de chocolate^{1,3}

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	321,0	41,1	14,2	6,0	0,1	2,3	Segunda	371,0	48,9	18,0	6,3	0,2	2,7
Terça	392,5	55,28	17,515	5,665	0	3,14	Terça	454,5	65,28	21,515	6,665	0	3,54
Quarta	312	42	7	8	0	2,7	Quarta	353	49	9	10	1	3
Quinta	409	63	15	5	0	2,7	Quinta	477	76	18	5	0	3,1
Sexta	306,0	42,8	10,0	5,7	0,0	1,9	Sexta	339,0	47,8	12,0	6,7	0,0	2,0

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-Peixeis 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.