



Vegetariano - 19 a 20 de fevereiro

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

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

Prato: Arroz de legumes (salsichas vegetarianas, pimento, arroz, cenoura, ervilhas) e salada de milho, cebola e couve-roxa ^{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: Salteado de legumes (ervilhas, feijão-verde, massa espiral, cenoura, cogumelos e brócolos) com alface e cenoura ^{1,3,12}

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							Segunda						
Terça							Terça						
Quarta							Quarta						
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.