



Vegetariano – 15 a 19 de junho

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de couve-flor (batata, couve-flor, cenoura, cebola e alho)

Prato: Tofu no forno com cebola e arroz de tomate e feijão com salada de alface, beterraba e cebola^{6,12}

Sobremesa: Fruta – Maçã

Lanche da Manhã: 2 Bolachas de milho e bebida vegetal | **Lanche da Tarde:** Pão com creme vegetal e fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de grão com espinafres (batata, espinafres, grão-de-bico, alho francês e cebola)

Prato: Bolonhesa de soja (massa, tomate, cenoura e soja) e salada de couve roxa, cenoura e tomate^{1,6,12}

Sobremesa: Fruta – banana

Lanche da Manhã: 2 Bolachas de arroz e fruta | **Lanche da Tarde:** Pão com doce e bebida vegetal

QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de abóbora e espinafres (abóbora, espinafres, curgete, cenoura e nabo)

Prato: Salada de feijão frade (feijão, cenoura e feijão verde) com arroz e salada de alface, tomate e pepino¹²

Sobremesa: Fruta – pera

Lanche da Manhã: Bolacha água e sal e bebido vegetal | **Lanche da Tarde:** Pão com manteiga de amendoim e fruta

QUINTA-FEIRA

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

Prato: Salada mexicana (batata, feijão, cenoura, feijão verde, brócolos e milho) e salada de milho, tomate e cenoura^{1,12}

Sobremesa: Fruta – kiwi

Lanche da Manhã: Fruta e gelatina | **Lanche da Tarde:** Pão com creme vegetal e iogurte vegetal

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de macedónia de legumes (batata, feijão-verde, nabo, cenoura, cebola e ervilhas)

Prato: Estufado de lentilhas (lentilhas, tomate, cenoura, cebola e alho) com esparguete e salada de alface, cenoura e tomate^{1,12}

Sobremesa: clementina

Lanche da Manhã: 2 Bolachas de milho e bebida vegetal | **Lanche da Tarde:** Pão com manteiga de amendoim e fruta

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	348	41	13	10	1,0	1,6	Segunda	397	48	16	11	1,0	1,8
Terça	426	48	20	12	1	1,4	Terça	498	56	20	15	1	1,6
Quarta	347	50	11	2	3	2,4	Quarta	383	58	12	2	3	2,7
Quinta	364,0	49,5	14,7	2,1	3,2	2,2	Quinta	379,0	52,5	14,7	2,1	3,2	2,3
Sexta	382	57	15	4	0	2,4	Sexta	447	69	18	5	0	2,7

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; 11- Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamos; 12 – Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10mg/l; 13 – Tremço e produtos à base de tremço; 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.