



Vegetariano – 22 a 26 de junho

SEGUNDA-FEIRA

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

Prato: Estufado de feijão, curgete (feijão, curgete, tomate, cenoura e cebola) com arroz e salada de alface, beterraba e cenoura¹²

Sobremesa: Fruta – banana

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

TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de ervilhas (batata, ervilhas, cenoura, curgete e alho francês)

Prato: Massa primavera (massa, ervilhas, milho, cenoura, pimento e tomate) e salada de alface, pepino e couve roxa ^{1,12}

Sobremesa: Fruta – pera

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

QUARTA-FEIRA

Sopa: Caldo verde (batata, couve-galega e cebola)

Prato: Feijoada vegetariana (feijão, couve-lombarda, tomate, cebola e alho) com arroz e salada de tomate, beterraba e cenoura¹²

Sobremesa: Fruta – laranja

Lanche da Manhã: Bolacha água e sal e bebida vegetal | **Lanche da Tarde:** Pão com creme vegetal e fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme de feijão vermelho (batata, feijão, cenoura, cebola e alho francês)

Prato: Hambúrguer de grão (grão-de-bico, cogumelos, cebola e pimento) com batata cozida e salada de milho, alface e couve roxa ^{1,12}

Sobremesa: Fruta – Maçã

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

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de nabijas (batata, grelos, cenoura, feijão, cebola e alho)

Prato: Estufado de lentilhas e cogumelos (cogumelos, tomate, cenoura, cebola e lentilhas) com arroz e salada de brócolos, cenoura e alface¹²

Sobremesa: kiwi

Lanche da Manhã: fruta e bebida vegetal | **Lanche da Tarde:** Pão com creme vegetal e fruta

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	378	59	10	5	0	2,3	Segunda	416	67	11	5	0	2,6
Terça	360	46,78	15,015	2,665	3,2	1,64	Terça	405	52,78	18,015	3,665	3,2	1,84
Quarta	361	55	12	5	0	2,3	Quarta	401	63	13	5	0	2,7
Quinta	307	44,78	9,015	4,665	0	2,24	Quinta	355	53,78	11,015	6,665	0	2,54
Sexta	426	63	17	5	0	2,8	Sexta	494	76	20	5	0	3,2

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-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 – Tremoço e produtos à base de tremoço; 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.