



Vegetariano – 20 a 24 de abril

SEGUNDA-FEIRA

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

Prato: Arroz de legumes (ervilhas, couve branca, cenoura, arroz, pimento, tomate e cebola) e salada de alface, tomate e beterraba¹²

Sobremesa: Fruta – Pêssego

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

TERÇA-FEIRA

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

Prato: Jardineira vegetariana (tomate, ervilhas, cogumelos e cenoura) com esparguete e salada de cenoura, tomate e alface¹²

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

Prato: Salada de grão de bico (grão, batata, cebola, alho, salsa) e salada de cenoura, alface e couve roxa¹²

Sobremesa: Fruta – laranja

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

QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme de ervilhas (batata, ervilhas, cenoura, cebola, alho)

Prato: Bolonhesa de lentilhas (lentilhas, cenoura, tomate, esparguete) e salada de cenoura, beterraba e tomate^{1,12}

Sobremesa: Fruta – Maçã

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

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa à lavrador (batata, couve-lombarda, feijão branco, cenoura e cebola)

Prato: Tofu no forno com cebola e batata assada e salada de tomate, alface e pepino⁶

Sobremesa: Fruta – kiwi

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	381,0	49,0	14,2	8,3	2,9	1,8	Segunda	406,0	51,0	16,2	8,3	2,9	2,0
Terça	356	50	13	5	0	2,7	Terça	412	59	16	6	0	3,0
Quarta	312,0	45,0	11,0	2,0	3,0	1,5	Quarta	340,0	49,0	12,0	2,0	3,0	1,7
Quinta	398	61	17	4,0	0	1,8	Quinta	463,0	73,0	20,0	5,0	0	2,1
Sexta	382	40	15	13	1	2,1	Sexta	441	45	19	15	2	2,5

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 - 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.

