



## Vegetariano – 27 a 30 de abril

### SEGUNDA-FEIRA

**Sopa:** Sopa primavera (batata, abóbora, cenoura, ervilhas, nabo, couve branca e alho)

**Prato:** Massa à lavrador vegetariana (feijão, couve-lombarda, massa e tomate) e salada de cenoura, couve roxa e alface<sup>1,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta – Pera

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

### TERÇA-FEIRA

**Sopa:** Creme de brócolos (batata, brócolos, abóbora, curgete, cebola e alho)

**Prato:** Legumes assados no forno (grão, abóbora, cenoura, alho francês) com batata assada e salada de alface, pepino e milho<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta – Maçã

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

### QUARTA-FEIRA

**Sopa:** Sopa de grão com couve-lombarda (batata, couve-lombarda, grão-de-bico, alho francês e cebola)

**Prato:** Estufado de lentilhas (lentilhas, couve-lombarda, cenoura e tomate) com esparguete e salada de alface, tomate e couve roxa<sup>6,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta – clementina

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

### QUINTA-FEIRA

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

**Prato:** Estufado de feijão, curgete e arroz de cenoura com salada de beterraba e cenoura<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta – banana

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

### SEXTA-FEIRA

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	310	45	11	4	0	1,9	Segunda	338	49	12,0	5	0	2,1
Terça	416	53,78	15,015	8,665	0	3,24	Terça	451	58,78	16,015	9,665	1	2,94
Quarta	469	53	19	13,0	1,0	2,4	Quarta	547	62,0	19,0	15,0	1,0	2,8
Quinta	346	54	9	5	0	2,3	Quinta	381	61	10	5	0	2,5
Sexta							Sexta						

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.