



## Vegetariano – 18 a 22 de maio

### SEGUNDA-FEIRA

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

**Prato:** Massa salteada de legumes (massa, feijão, ervilhas, cogumelos e cenoura) com salada de milho, couve roxa e cenoura<sup>1,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta – salada de fruta

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

### TERÇA-FEIRA

**Sopa:** Creme de legumes com feijão branco (batata, alho francês, feijão, cenoura e cebola)

**Prato:** Estufado de cogumelos com favas (favas, cogumelos, tomate e cenoura) com arroz e salada de tomate, pepino e couve roxa<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta – Ananás | Abacaxi

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

### QUARTA-FEIRA

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

**Prato:** Tofu no forno com cebola e arroz com salada de alface, cebola e tomate<sup>6,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta – banana

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

### QUINTA-FEIRA

**Sopa:** Sopa de couve branca com cenoura ripada (couve branca, cenoura, batata, curgete, cebola e alho)

**Prato:** Salada de grão e batata (batata, grão-de-bico, brócolos e cenoura) com salada de cenoura e milho<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta – clementina

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

### SEXTA-FEIRA

**Sopa:** Sopa de alho francês e cenoura (batata, cenoura, alho francês, nabo e cebola)

**Prato:** Chilli de vegetariano (soja, feijão, pimento e tomate) com arroz e salada de tomate, alface e milho<sup>6,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta – pera

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

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	373,5	54,3	15,5	5,7	0	2,5	Segunda	419,5	60,3	18,5	6,7	0	2,7
Terça	392	55	13	6	0	2,9	Terça	450	65	16	6	0	3,3
Quarta	394	49	16	10	1	2,0	Quarta	446	57	19	11	1	2,3
Quinta	311	45,8	10	2,7	3	1,5	Quinta	339	49,8	11	2,7	3	1,7
Sexta	404	52,8	13,0	9,7	1	2,1	Sexta	490	62,8	18,0	11,7	1	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-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 rijã; 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.