



## Vegetariano – 25 a 29 de maio

### SEGUNDA-FEIRA

**Sopa:** Sopa Juliana (batata, cenoura, nabo, cebola e couve branca)

**Prato:** Estufado de grão de bico e couve lombarda (grão, couve lombarda, tomate, cenoura) e arroz com salada de milho, pepino e tomate<sup>12</sup>

**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 couve-flor (batata, couve-flor, cenoura, cebola e alho)

**Prato:** Massa primavera (massa, tomate, ervilhas, milho, cenoura) e salada de rúcula, tomate e cenoura<sup>1,12</sup>

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

**Prato:** Legumes no forno (feijão, abóbora, curgete, cenoura, alho francês) com batata assada e salada de beterraba, tomate e alface

**Sobremesa:** Fruta – maçã

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

### QUINTA-FEIRA

**Sopa:** Creme de alho francês (curgete, alho francês, abóbora, nabo, cebola e cenoura)

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

**Sobremesa:** Fruta – kiwi

**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 feijão-verde (feijão-verde, cenoura, couve branca, cebola e alho)

**Prato:** Lasanha vegetariana (soja, tomate, cenoura, cebola, alho e massa) e salada de alface, couve roxa e cenoura<sup>1,6</sup>

**Sobremesa:** Fruta – laranja

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

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	379,0	58,8	11,0	6,7	0,0	2,4	Segunda	432,0	67,8	13,0	6,7	0,0	2,9
Terça	344	45,8	12,0	2,7	3,2	1,8	Terça	389	51,8	15,0	3,7	3,2	2,0
Quarta	416	57	12,0	8	0	3,4	Quarta	451	62,0	13,0	9,0	1,0	3,1
Quinta	451	64,8	19,0	6,7	0	3,5	Quinta	515,0	75,8	23,0	6,7	0	4,0
Sexta	404	42	19,0	12,0	1,0	1,7	Sexta	442	43	18,0	14,0	1,0	1,7

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 - 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.