



Vegetariano – 1 a 5 de junho

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: Gelatina vegan^{3,7}

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 creme vegetal 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

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

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	448	64,7	16,9	4,8	6,1	2,2	Segunda	463	67,7	16,9	4,8	6,1	2,3
Terça	356	50	13	5	0	2,7	Terça	412	59	16	6	0	3,0
Quarta	445	45	16	18	4	1,7	Quarta	520	50	17,0	21	5	2,1
Quinta							Quinta						
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.