



Vegetariano – 8 a 12 de junho

SEGUNDA-FEIRA

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

Prato: Estufado de soja (soja, couve-lombarda, cenoura e tomate) com arroz e salada de alface, tomate e couve roxa ^{6,12}

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 com batata assada e salada de alface, pepino e milho¹²

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

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 cenoura¹²

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

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

Prato: Estufado de lentilhas (lentilhas, couve-lombarda, cenoura e tomate) com massa e salada de alface, pimento e tomate ^{1,12}

Sobremesa: Fruta – kiwi

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

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	469	53	19	13,0	1,0	2,4	Segunda	547	62,0	19,0	15,0	1,0	2,8
Terça	416	53,78	15,015	8,665	0	3,24	Terça	451	58,78	16,015	9,665	1	2,94
Quarta							Quarta						
Quinta	346	54	9	5	0	2,3	Quinta	381	61	10	5	0	2,5
Sexta	336	47	12	4	0	2,7	Sexta	371	54	13	5	0	2,9

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.