



## Vegetariano - 30 de novembro a 4 de dezembro

### SEGUNDA-FEIRA

**Sopa:** Sopa à lavrador (batata, couve-lombarda, feijão branco, cenoura e cebola)

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

**Sobremesa:** Fruta – laranja

**Lanche da Manhã:** Bolacha Água e sal<sup>1</sup> e bebida vegetal<sup>6</sup> | **Lanche da Tarde:** Pão<sup>1</sup> com creme vegetal e fruta

### TERÇA-FEIRA

### QUARTA-FEIRA

**Sopa:** Creme de couve-flor (batata, couve-flor, cebola, curgete e cenoura)

**Prato:** Estufado de favas e cogumelos com batata assada salada de cenoura e couve roxa<sup>1,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta – pera

**Lanche da Manhã:** 3 tostas integrais<sup>1</sup> e bebida vegetal<sup>6</sup> | **Lanche da Tarde:** Pão<sup>1</sup> com creme vegetal e fruta

### QUINTA-FEIRA

**Sopa:** Sopa de abóbora e feijão-verde (abóbora, curgete, feijão-verde, cebola, cenoura e nabo)

**Prato:** Feijoadá vegetariana (feijão, cenoura, tomate, couve lombarda) com arroz de cenoura e salada de tomate, pepino e couve roxa<sup>1,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - ananás

**Lanche da Manhã:** 2 bolachas de arroz e fruta | **Lanche da Tarde:** Pão<sup>1</sup> com manteiga de amendoim<sup>5</sup> e iogurte vegetal<sup>6</sup>

### SEXTA-FEIRA

**Sopa:** Sopa de couve-lombarda e feijão branco (batata, couve-lombarda, feijão branco, cenoura e cebola)

**Prato:** Grão-de-bico com couve lombarda estufado com batata cozida com salada de alface, tomate e milho<sup>1,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta/ Gelatina<sup>1,7</sup>

**Lanche da Manhã:** 2 bolachas de milho e bebida vegetal | **Lanche da Tarde:** Pão<sup>1</sup> com creme vegetal e fruta

| JI      | Kcal  | HC   | Prot | Líp. | AGSat | Sal | EB      | Kcal  | HC   | Prot | Líp. | AGSat | Sal |
|---------|-------|------|------|------|-------|-----|---------|-------|------|------|------|-------|-----|
| Segunda | 351,0 | 46,6 | 13,0 | 3,3  | 3,2   | 2,0 | Segunda | 430,0 | 55,6 | 17,0 | 4,3  | 3,2   | 2,4 |
| Terça   |       |      |      |      |       |     | Terça   |       |      |      |      |       |     |
| Quarta  | 435,0 | 55,8 | 16,0 | 9,7  | 0,0   | 3,8 | Quarta  | 490,0 | 63,8 | 20,0 | 10,7 | 1,0   | 4,2 |
| Quinta  | 320,0 | 52,0 | 11,0 | 6,0  | 0,0   | 2,7 | Quinta  | 357,0 | 59,0 | 12,0 | 6,0  | 0,0   | 3,0 |
| Sexta   | 305,0 | 43,8 | 9,0  | 6,7  | 0,0   | 1,8 | Sexta   | 337,0 | 47,8 | 10,0 | 6,7  | 0,0   | 2,1 |

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 rija; 9-Alpo e produtos à base de alpo; 10- Mostarda e produtos à base de mostarda; 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.