



## Vegetariano - 14 a 18 de dezembro

### SEGUNDA-FEIRA

**Sopa:** Sopa de grão com espinafres (batata, grão-de-bico, espinafres, alho francês e cenoura)

**Prato:** Tofu no forno com cebola e arroz branco com salada de milho, cenoura e tomate <sup>1,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta – banana

**Lanche da Manhã:** 2 bolachas de milho e bebida vegetal<sup>6</sup> | **Lanche da Tarde:** Pão<sup>1</sup> com creme vegetal e fruta

### TERÇA-FEIRA

**Sopa:** Sopa portuguesa (couve portuguesa, batata, cenoura, feijão branco e cebola)

**Prato:** Estufado de feijão e cogumelos (Feijão, cogumelos, tomate) com massa lacinhos e salada de pepino e tomate <sup>1,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta – tangerina

**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>

### QUARTA-FEIRA

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

**Prato:** Salada de grão e batata (grão-de-bico, batata cozida, brócolos, cenoura, cebola) com salada de pepino, cenoura e tomate <sup>1,12</sup>,

**Sobremesa:** Fruta/ gelatina<sup>1,3,7</sup>

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

### QUINTA-FEIRA

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

**Prato:** Chili vegetariano (soja granulada, feijão vermelho, tomate) com arroz e salteado de couve branca, alho francês e cenoura <sup>6,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta – maçã cozida

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

### SEXTA-FEIRA

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

**Prato:** Salada de grão-de-bico (batata cozidas, grão-de-bico, couve lombarda, cenoura) e salada de alface, tomate e pepino <sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta

**Lanche da Manhã:** 2 Bolachas de milho e bebida vegetal<sup>6</sup> | **Lanche da Tarde:** Pão<sup>1</sup> com manteiga de amendoim<sup>5</sup> e fruta

| JI      | Kcal  | HC   | Prot | Líp. | AGSat | Sal | EB      | Kcal  | HC   | Prot | Líp. | AGSat | Sal |
|---------|-------|------|------|------|-------|-----|---------|-------|------|------|------|-------|-----|
| Segunda | 415,0 | 52,8 | 18,0 | 10,7 | 1,0   | 1,7 | Segunda | 467,0 | 60,8 | 21,0 | 11,7 | 1,0   | 2,0 |
| Terça   | 324,0 | 45,0 | 12,0 | 4,0  | 0,0   | 2,6 | Terça   | 359,0 | 52,0 | 13,0 | 5,0  | 0,0   | 2,8 |
| Quarta  | 324,0 | 51,0 | 10,0 | 2,0  | 3,0   | 1,3 | Quarta  | 352,0 | 55,0 | 11,0 | 2,0  | 3,0   | 1,5 |
| Quinta  | 378,0 | 52,0 | 13,0 | 9,0  | 1,0   | 1,8 | Quinta  | 464,0 | 62,0 | 18,0 | 11,0 | 1,0   | 2,2 |
| Sexta   | 361,0 | 52,0 | 14,0 | 4,0  | 0,0   | 2,0 | Sexta   | 426,0 | 64,0 | 17,0 | 5,0  | 0,0   | 2,3 |

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-Amendoins 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.