



Vegetariano -28 de setembro e 2 de outubro

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de couve branca (batata, abóbora, couve branca, cenoura e cebola)

Prato: Estufado de soja (soja, tomate, pimento) com massa e salada de alface, pepino e beterraba^{1,6,12}

Sobremesa: Fruta – clementina

Lanche da Manhã: Bolacha Água e sal¹ e bebida vegetal⁶ | **Lanche da Tarde:** Pão¹ com creme vegetal e fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de legumes e feijão (cenoura, feijão, cebola, alho francês, abóbora, batata)

Prato: Salada mexicana (batata, feijão preto, cenoura, feijão-verde, brócolos, pimento e milho) e salada de cenoura e milho^{1,12}

Sobremesa: Fruta/ salada de fruta

Lanche da Manhã: Bolacha de milho e Fruta | **Lanche da Tarde:** Pão¹ com manteiga de amendoim⁵ e iogurte vegetal⁶

QUARTA-FEIRA

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

Prato: Massa à lavrador vegetariana (massa, feijão, couve lombarda, cenoura) e salada de cenoura e couve roxa^{1,12}

Sobremesa: Fruta - pera

Lanche da Manhã: 3 tostas integrais¹ e bebida vegetal⁶ | **Lanche da Tarde:** Pão¹ com creme vegetal e fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa Camponesa (batata, couve lombarda, feijão vermelho, cebola, alho)

Prato: Arroz de legumes (arroz, ervilha, couve branca, cenoura, tomate, pimento) e salada de pepino e tomate¹²

Sobremesa: Fruta - banana

Lanche da Manhã: 2 bolachas de arroz e fruta | **Lanche da Tarde:** Pão¹ com manteiga de amendoim⁵ e iogurte vegetal⁶

SEXTA-FEIRA

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

Prato: Jardineira vegetariana com esparguete e salteado de pimento e espinafres^{1,12}

Sobremesa: Fruta - kiwi

Lanche da Manhã: 2 bolachas de milho e bebida vegetal | **Lanche da Tarde:** Pão¹ com creme vegetal e fruta

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	402,0	42,0	18,0	12,0	1,0	1,9	Segunda	478,0	50,0	18,0	15,0	1,0	2,2
Terça	374,5	54,98	15,24	2,14	3,2	2,14	Terça	389,5	57,98	15,24	2,14	3,2	2,24
Quarta	389,5	57,98	15,24	2,14	3,2	2,24	Quarta	317	46	11	5	0	1,9
Quinta	273	34	10	5	0	1,4	Quinta	298	36	12	5	0	1,6
Sexta	362,0	46,0	16,0	6,0	0,0	2,8	Sexta	418,0	55,0	19,0	7,0	0,0	3,1

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.