



Vegetariano - 6 a 10 de outubro

SEGUNDA-FEIRA

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

Prato: Tofu no forno com arroz de tomate e salada de pepino, tomate e cebola ^{1,12}

Sobremesa: Fruta – maçã

Lanche da Manhã: 2 Bolachas de milho e bebida vegetal⁶ | **Lanche da Tarde:** Pão¹ com manteiga de amendoim⁵ e fruta

TERÇA-FEIRA

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

Prato: Ranchinho vegetariano (massa, grão-de-bico, tomate e cenoura) e salada de pepino, couve roxa e cenoura ^{1,12}

Sobremesa: Fruta – laranja

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

QUARTA-FEIRA

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

Prato: Legumes à brás (alho francês, cenoura, curgete, cebola, ervilhas, batata frita) com salada de alface, pepino e tomate¹²

Sobremesa: Fruta – pera

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

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de espinafres (batata, espinafres, abóbora, cenoura, cebola, alho)

Prato: Estufado com cogumelos e ervilhas com massa espiral e salada de cenoura e tomate ^{1,12}

Sobremesa: Fruta – pêssgo/ nectarina

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

SEXTA-FEIRA

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

Prato: Salada de feijão-frade (feijão-frade, salsa e cebola) com arroz e salada de alface e cenoura¹²

Sobremesa: Fruta – Gelatina^{1,7}

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

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	362,0	42,0	14,0	10,0	1,0	1,8	Segunda	411,0	49,0	17,0	11,0	1,0	2,0
Terça	276	39	9	5	0	1,7	Terça	309	44	11	6	0	1,8
Quarta	432,0	43,0	15,0	18,0	4,0	1,5	Quarta	507,0	48,0	16,0	21,0	5,0	1,9
Quinta	323,0	40,0	12,0	5,0	0,0	2,7	Quinta	379,0	49,0	15,0	6,0	0,0	3,0
Sexta	323,0	47,0	10,0	2,0	3,0	2,2	Sexta	379,0	59,0	12,0	2,0	3,0	2,4

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.