



Vegetariano - 12 a 16 de outubro

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Caldo verde (batata, couve-galega e cebola)

Prato: Tofu mexido com cogumelos e massa lacinhos e salteado de couve-flor e feijão-verde ¹²

Sobremesa: Fruta – pera

Lanche da Manhã: 2 bolachas de milho e bebida vegetal⁶ | **Lanche da Tarde:** Pão¹ com creme vegetal e fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de brócolos (batata, brócolos, abóbora, curgete, cebola e alho)

Prato: Estufado de feijão e cogumelos e arroz com salada de alface, cebola e milho ¹²

Sobremesa: Fruta – banana

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

QUARTA-FEIRA

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

Prato: Legumes assados no forno (grão, abóbora, curgete, cenoura e alho francês) com massa e salada de tomate, cenoura e beterraba^{1,12}

Sobremesa: Fruta – salada de fruta

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

QUINTA-FEIRA

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

Prato: Salada de feijão frade com batata (feijão-frade, batata, cebola, feijão-verde) com salada de alface, cebola e milho ^{1,12}

Sobremesa: Fruta

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

SEXTA-FEIRA

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

Prato: Bolonhesa de lentilhas (lentilhas, tomate, cenoura e esparguete) e salada de alface, cebola e milho ^{1,4,12}

Sobremesa: Fruta – laranja

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

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	330	34	18	9	1	1,4	Segunda	380	41	21	11	1	1,6
Terça	394	57,78	14,015	5,665	0	2,94	Terça	431	65,78	15,015	5,665	0	3,24
Quarta	354,5	52,5	11,5	4	0	2,4	Quarta	396,5	59,5	12,5	5	0	2,1
Quinta	317	45	11	2	3	1,9	Quinta	332	48	11	2	3	2
Sexta	362	53	16	4	0	1,9	Sexta	427	65	19	5	0	2,2

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.