



Vegetariano - 19 a 23 de outubro

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 ^{1,12}

Sobremesa: Fruta – laranja

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

TERÇA-FEIRA

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

Prato: Soja grossa estufada com arroz de ervilhas e salada de cenoura e pepino ^{6,12}

Sobremesa: Fruta – maçã

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

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^{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 de abóbora e feijão-verde (abóbora, curgete, feijão-verde, cebola, cenoura e nabo)

Prato: Feijoada vegetariana (feijão, cenoura, tomate, couve lombarda) com arroz de cenoura e salada de tomate, pepino e couve roxa¹²

Sobremesa: Fruta - ananás

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

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 ^{1,12}

Sobremesa: Fruta/ Gelatina^{1,7}

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	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	446,0	50,0	21,0	13,0	1,0	2,1	Terça	58,0	21,0	15,0	1,0	2,4	58,0
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.