



Vegetariano - 26 a 30 de outubro

SEGUNDA-FEIRA

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

Prato: Hambúrguer de feijão preto com arroz de cenoura e salada de alface e pepino ^{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 lombarda (couve lombarda, batata, cenoura, cebola, alho)

Prato: Massa primavera (massa, ervilha, milho, cenoura, pimento, tomate) com salada de milho, tomate e pimento ^{1,12}

Sobremesa: Fruta – laranja

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

QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de brócolos (Batata, abóbora, brócolos, curgete, cebola)

Prato: Seitan de cebolada no forno e batata assada e salada de pepino, cenoura e alface ¹²

Sobremesa: Fruta – banana

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

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa juliana (Batata, cenoura, couve branca, ervilha, alho, cebola)

Prato: Estufado de feijão e cogumelos (feijão vermelho, cogumelos, tomate e cenoura) com arroz de ervilhas e salada de cenoura e tomate ^{1,12}

Sobremesa: Fruta – pera

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 feijão-verde (feijão-verde, cenoura, couve branca, cebola e alho)

Prato: Estufado de lentilhas e cogumelos (lentilhas, cogumelos, tomate e cenoura) e esparguete com salada de milho, alface e couve-roxa ^{4,12}

Sobremesa: Fruta – banana

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	323,0	47,0	9,0	5,0	0,0	2,6	Segunda	357,0	54,0	10,0	5,0	0,0	2,8
Terça	351,0	46,6	14,0	3,3	3,2	2,0	Terça	396,0	52,6	17,0	4,3	3,2	2,2
Quarta	369,0	43,1	19,2	9,0	0,1	2,7	Quarta	413,0	48,9	23,0	10,3	1,2	3,1
Quinta	361,0	51,0	12,0	5,0	0,0	3,0	Quinta	395,0	58,0	13,0	5,0	0,0	3,2
Sexta	401,0	55,8	17,0	4,7	0,0	2,9	Sexta	467,0	67,8	20,0	5,7	0,0	3,2

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.