



Vegetariano - 2 a 6 de novembro

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de grão com espinafres (batata, grão-de-bico, espinafres, alho francês e cenoura)

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

Sobremesa: Fruta – banana

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

TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa portuguesa (couve portuguesa, batata, cenoura, feijão branco e cebola)

Prato: Estufado de feijão e cogumelos (Feijão, cogumelos, tomate) com massa lacinhos e salada de pepino e tomate ^{1,12}

Sobremesa: Fruta – tangerina

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

QUARTA-FEIRA

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

Prato: Salada de grão e batata (grão-de-bico, batata cozida, brócolos, cenoura, cebola) com salada de pepino, cenoura e tomate ^{1,12},

Sobremesa: Fruta/ gelatina^{1,3,7}

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

QUINTA-FEIRA

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

Prato: Chili vegetariano (soja granulada, feijão vermelho, tomate) com arroz e salteado de couve branca, alho francês e cenoura ^{6,12}

Sobremesa: Fruta – maçã cozida

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

SEXTA-FEIRA

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

Prato: Bolonhesa de lentilhas (lentilhas, tomate, pimento, massa) e salada de alface, tomate e pepino ^{1,12}

Sobremesa: Fruta – salada de fruta

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	415,0	52,8	18,0	10,7	1,0	1,7	Segunda	467,0	60,8	21,0	11,7	1,0	2,0
Terça	324,0	45,0	12,0	4,0	0,0	2,6	Terça	359,0	52,0	13,0	5,0	0,0	2,8
Quarta	324,0	51,0	10,0	2,0	3,0	1,3	Quarta	352,0	55,0	11,0	2,0	3,0	1,5
Quinta	378,0	52,0	13,0	9,0	1,0	1,8	Quinta	464,0	62,0	18,0	11,0	1,0	2,2
Sexta	361,0	52,0	14,0	4,0	0,0	2,0	Sexta	426,0	64,0	17,0	5,0	0,0	2,3

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-Amendoins 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.