

## EMENTA VEGETARIANA - F E V E R E I R O

• Semana de 3 a 7 de fevereiro •

Segunda-feira, 3 de fevereiro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** Fruta da época

#### Almoço

<b>Sopa</b>	Creme de brócolos
<b>Prato</b>	Hambúrguer de legumes com arroz de feijão <sup>1</sup>
<b>Legumes</b>	Cogumelos salteados
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Lanche da tarde** Fruta + Pão de mistura com queijo<sup>1,7</sup>

Terça-feira, 4 de fevereiro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** Fruta da época

#### Almoço

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde
<b>Prato</b>	Guisado com grão com espaguete <sup>1</sup>
<b>Legumes</b>	Salada de rúcula, pepino e tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Lanche da tarde** Iogurte + Pão de mistura com manteiga<sup>1,7</sup>

Quarta-feira, 5 de fevereiro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** Fruta da época

#### Almoço

<b>Sopa</b>	Creme de alho francês e couve flor
<b>Prato</b>	Arroz à valenciana <sup>6,12</sup>
<b>Legumes</b>	Legumes salteados
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Lanche da tarde** Papa de aveia com fruta OU Pão com manteiga<sup>1,7</sup>

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

## EMENTA VEGETARIANA - F E V E R E I R O

Quinta-feira, 6 de fevereiro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** Fruta da época

#### Almoço

**Sopa** Sopa de couve branca

**Prato** Caldeirada de soja<sup>6</sup>

**Legumes** Salada de alface e cebola

**Sobremesa** Fruta da época

**Lanche da tarde** Cereais integrais+leite<sup>1,7</sup>

Sexta-feira, 7 de fevereiro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** Fruta da época

#### Almoço

**Sopa** Creme de legumes

**Prato** Arroz de cogumelos, ervilhas, cenoura com grão

**Legumes** Brócolos cozidos

**Sobremesa** Fruta da época

**Lanche da tarde** Leite + pão de mistura com queijo<sup>1,7</sup>

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

## EMENTA VEGETARIANA - F E V E R E I R O

• Semana de 10 a 14 de fevereiro •

Segunda-feira, 10 de fevereiro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** Fruta da época

**Almoço**

**Sopa** Sopa primavera

**Prato** Massa com ovo, cenoura e milho<sup>1,3</sup>

**Legumes** Espinafres salteados

**Sobremesa** Fruta da época

**Lanche da tarde** Iogurte + pão de mistura com queijo<sup>1,7</sup>

Terça-feira, 11 de fevereiro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** Fruta da época

**Almoço**

**Sopa** Grão de bico, cenoura e nabo

**Prato** Jardineira

**Legumes** Salada de alface e cebola

**Sobremesa** Fruta da época

**Lanche da tarde** Leite + pão de mistura com manteiga<sup>1,7</sup>

Quarta-feira, 12 de fevereiro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** Fruta da época

**Almoço**

**Sopa** Creme de curgete

**Prato** Chilli vegetariano

**Legumes** Feijão verde salteado

**Sobremesa** Fruta da época

**Lanche da tarde** Iogurte + pão de mistura com queijo<sup>1,7</sup>

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

## EMENTA VEGETARIANA - F E V E R E I R O

Quinta-feira, 13 de fevereiro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** Fruta da época

#### Almoço

<b>Sopa</b>	Creme de couve flor
<b>Prato</b>	Seitan de cebolada com batata corada <sup>3,6</sup>
<b>Legumes</b>	Salada de alface, milho e couve-roxa
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Lanche da tarde** Papa de aveia com fruta OU Pão com manteiga<sup>1,7</sup>

Sexta-feira, 14 de fevereiro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** Fruta da época

#### Almoço

<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora com massinha
<b>Prato</b>	Massa primaveril <sup>1,6,8, 12</sup>
<b>Legumes</b>	Brócolos cozidos
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Lanche da tarde** Iogurte + pão de mistura com queijo<sup>1,7</sup>

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

## EMENTA VEGETARIANA - F E V E R E I R O

• Semana de 17 a 21 de fevereiro •

Segunda-feira, 17 de fevereiro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** | Fruta da época

#### Almoço

<b>Sopa</b>	Juliana
<b>Prato</b>	Stroganoff de soja com cogumelos <sup>1,6</sup>
<b>Legumes</b>	Couve branca e cenoura salteados
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Lanche da tarde** | Papa de aveia com fruta OU Pão com manteiga<sup>1,7</sup>

Terça-feira, 18 de fevereiro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** | Fruta da época

#### Almoço

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão branco
<b>Prato</b>	Massa gratinada com legumes <sup>1,7</sup>
<b>Legumes</b>	Salada de tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Lanche da tarde** | Iogurte + pão de mistura com queijo<sup>1,7</sup>

Quarta-feira, 19 de fevereiro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** | Fruta da época

#### Almoço

<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com ervilhas
<b>Prato</b>	Medalhões de tofu com laranja <sup>1,6</sup>
<b>Legumes</b>	Feijão verde cozido
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Lanche da tarde** | Leite + pão de mistura com manteiga<sup>1,7</sup>

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

## EMENTA VEGETARIANA - F E V E R E I R O

Quinta-feira, 20 de fevereiro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** Fruta da época

#### Almoço

<b>Sopa</b>	Sopa de nabiças
<b>Prato</b>	Rancho <sup>1</sup>
<b>Legumes</b>	Salada de alface e cebola
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Lanche da tarde** Fruta + Pão de mistura com queijo<sup>1,7</sup>

Sexta-feira, 21 de fevereiro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** Fruta da época

#### Almoço

<b>Sopa</b>	Creme de alho francês e couve flor
<b>Prato</b>	Legumes ao forno <sup>7</sup>
<b>Legumes</b>	(Legumes assados)
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Lanche da tarde** Iogurte + pão de mistura com manteiga<sup>1,7</sup>

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

## EMENTA VEGETARIANA - F E V E R E I R O

### • Semana de 24 a 28 de fevereiro •

Segunda-feira, 24 de fevereiro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** | Fruta da época

#### Almoço

<b>Sopa</b>	Sopa primavera
<b>Prato</b>	Massa com “natas” e cogumelos <sup>1,6,12</sup>
<b>Legumes</b>	Couve branca e cenoura salteados
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Lanche da tarde** | Iogurte + pão de mistura com queijo<sup>1,7</sup>

Terça-feira, 25 de fevereiro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** | Fruta da época

#### Almoço

<b>Sopa</b>	Sopa de nabo
<b>Prato</b>	Feijão verde com tomate e batata cozida
<b>Legumes</b>	Salada de alface, cenoura e tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Lanche da tarde** | Leite + pão de mistura com manteiga<sup>1,7</sup>

Quarta-feira, 26 de fevereiro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** | Fruta da época

#### Almoço

<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas, curgete e abóbora
<b>Prato</b>	Arroz de legumes com soja <sup>6</sup>
<b>Legumes</b>	Espinafres salteados
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Lanche da tarde** | Fruta + Pão de mistura com queijo<sup>1,7</sup>

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

## EMENTA VEGETARIANA - F E V E R E I R O

Quinta-feira, 27 de fevereiro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** Fruta da época

#### Almoço

**Sopa** Creme de brócolos

**Prato** Massa salteada com legumes e ervilhas<sup>1</sup>

**Legumes** Salada de alface e tomate

**Sobremesa** Fruta da época

**Lanche da tarde** Leite + pão de mistura com manteiga<sup>1,7</sup>

Sexta-feira, 28 de fevereiro

### REFEIÇÃO

**Lanche da manhã** Fruta da época

#### Almoço

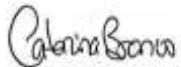
**Sopa** Sopa de nabiças

**Prato** Tofu no forno com batatas e legumes assados<sup>6</sup>

**Legumes** Legumes assados

**Sobremesa** Fruta da época

**Lanche da tarde** Papa de aveia com fruta OU Pão com manteiga<sup>1,7</sup>

EME  R:

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.