

EMENTA VEGETARIANA - SETEMBRO

5 a 9 de setembro

Segunda-feira, 5 de setembro	REFEIÇÃO		Alergénios	VE (kcal)	Prot (g)	Lip. (g)	HC (g)
	Lanche da manhã	Fruta da época		74,9	0	0,5	16,5
	Almoço	Sopa	Crepe de cenoura e alho francês	74,6	2,6	1,3	13,4
		Prato	Nuggets de legumes	1,7	385	16	43
		Salada/legumes	Salada de alface, cenoura e tomate	32,1	3	0,7	3,8
		Sobremesa	Fruta da época	74,9	0	0,5	16,5
	Lanche da tarde	Fruta + Pão de mistura com queijo		1,7	167	6.9	4.4
							21.8

Terça-feira, 6 de setembro	REFEIÇÃO		Alergénios	VE (kcal)	Prot (g)	Lip. (g)	HC (g)
	Lanche da manhã	Fruta + bolacha	1	180	2	3,5	23,5
	Almoço	Sopa	Sopa de feijão branco com couve-lombarda	99	4,9	1,3	16,9
		Prato	Salada russa com seitan	312,2	15,4	7	32,1
		Salada/legumes	Cenoura e repolho cozidos	41	4,3	0,5	5,2
		Sobremesa	Fruta da época	74,9	0	0,5	16,5
	Lanche da tarde	Iogurte + pão de mistura com manteiga		1,7	196	7	5
							27.2

Quarta-feira, 7 de setembro	REFEIÇÃO		Alergénios	VE (kcal)	Prot (g)	Lip. (g)	HC (g)
	Lanche da manhã	Fruta da época		74,9	0	0,5	16,5
	Almoço	Sopa	Crepe de couve flor	79	3,2	1,2	13
		Prato	Cubinhos de tofu estufados e massa espiral	1,6,12	300	19,5	27,8
		Salada/legumes	Salada de alface, tomate-cereja e milho	40,1	3	2,7	4,2
		Sobremesa	Fruta da época	74,9	0	0,5	16,5
	Lanche da tarde	Papa de aveia com fruta OU iogurte, fruta e bolacha		1,7	271	5.3	4.8
							34.8

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

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

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, *Tabela da Composição de Alimentos* (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Quinta-feira, 8 de setembro

REFEIÇÃO		Alergénios	VE (kcal)	Prot (g)	Lip. (g)	HC (g)
Lanche da manhã	Fruta da época		74,9	0	0,5	16,5
Almoço	Sopa	Juliana	91,1	4,3	1,6	15,3
	Prato	Omelete com cogumelos e batata doce assada	³ 350	16	11,4	35
	Salada/legumes	Feijão verde cozido	33	2	0	5
	Sobremesa	Salada de fruta	85	0	0	21
Lanche da tarde	Leite + pão com manteiga	1,7	176	6	5,1	27,2

Sexta-feira, 9 de setembro

REFEIÇÃO		Alergénios	VE (kcal)	Prot (g)	Lip. (g)	HC (g)
Lanche da manhã	Fruta da época		74,9	0	0,5	16,5
Almoço	Sopa	Creme de brócolos	66,8	3,1	1,6	10
	Prato	Arroz primavera com favas guisadas	368,9	20,9	7,3	54
	Salada/legumes	Cenoura ralada, cebola e couve-roxa	32,1	2,9	0,7	3,75
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0	0,5	16,5
Lanche da tarde	Cereais integrais + leite	1,7	201	6	4,4	23

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

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.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, *Tabela da Composição de Alimentos* (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

EMENTA VEGETARIANA de 12 a 16 de setembro

Segunda-feira, 12 de setembro	REFEIÇÃO		Alergénios	VE (kcal)	Prot (g)	Lip. (g)	HC (g)	
	Lanche da manhã	Fruta da época		74,9	0	0,5	16,5	
	Almoço	Sopa	Grão de bico com cubinhos de cenoura e nabo		121	3,3	2,1	22
		Prato	Lasanha de legumes	1,6,7	413	20	14	62
		Salada/legumes	Salada de alface, rúcula e pepino		40	3,9	0,6	3,3
		Sobremesa	Fruta da época		74,9	0	0,5	16,5
Lanche da tarde	Leite + pão com manteiga	1,7	176	6	5,1	27,2		

Terça-feira, 13 setembro	REFEIÇÃO		Alergénios	VE (kcal)	Prot (g)	Lip. (g)	HC (g)
	Lanche da manhã	Fruta da época		74,9	0	0,5	16,5
	Almoço	Sopa	Crema de cenoura	68	2,3	1,2	12,3
		Prato	Jardineira	306	16	9	42
		Salada/legumes	Brócolos cozidos	41	4,3	0,5	2,2
		Sobremesa	Fruta da época	74,9	0	0,5	16,5
	Lanche da tarde	Papa de aveia com fruta OU iogurte, fruta e bolacha	1,7	271	5,3	4,8	34,8

Quarta-feira, 14 de setembro	REFEIÇÃO		Alergénios	VE (kcal)	Prot (g)	Lip. (g)	HC (g)
	Lanche da manhã	Fruta da época		74,9	0	0,5	16,5
	Almoço	Sopa	Sopa de couve branca	75	2,8	1,5	13
		Prato	Arroz de lentilhas com legumes	350	17	13	39
		Salada/legumes	Cenoura rapada, pepino e couve roxa	40,1	3	2,7	4,2
		Sobremesa	Fruta da época	74,9	0	0,5	16,5
	Lanche da tarde	Fruta + Pão de mistura com queijo	1,7	167	6,9	4,4	21,8

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

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.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, *Tabela da Composição de Alimentos* (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Quinta-feira, 15 de setembro

REFEIÇÃO		Alergénios	VE (kcal)	Prot (g)	Lip. (g)	HC (g)
Lanche da manhã	Fruta da época		74,9	0	0,5	16,5
Almoço	Sopa	Crema de ervilhas, curgete e abóbora	91,1	4,3	1,6	15,3
	Prato	Salada de ovo e feijão frade	³ 389,9	19,4	6,5	34,1
	Salada/legumes	Feijão verde cozido	33	2	0	5
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0	0,5	16,5
Lanche da tarde	logurte + pão de mistura com manteiga	^{1,7}	196	7	5	27,2

Sexta-feira, 16 de setembro

REFEIÇÃO		Alergénios	VE (kcal)	Prot (g)	Lip. (g)	HC (g)
Lanche da manhã	Fruta da época		74,9	0	0,5	16,5
Almoço	Sopa	Sopa de agrião	69	2,1	1,1	11,3
	Prato	Massinha de legumes	^{1,6} 314	20	9,9	47
	Salada/legumes	Alface, couve-roxa e pepino	41	4,3	0,5	5,2
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0	0,5	16,5
Lanche da tarde	Leite + Pão de mistura com queijo	^{1,7}	176	6	5,1	27,2

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

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

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, *Tabela da Composição de Alimentos* (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

EMENTA VEGETARIANA de 19 a 23 de setembro

Segunda-feira, 19 de setembro	REFEIÇÃO		Alergénios	VE (kcal)	Prot (g)	Lip. (g)	HC (g)	
	Lanche da manhã	Fruta da época		74,9	0	0,5	16,5	
	Almoço	Sopa	Sopa de abóbora com massinha		94,6	2,6	1,3	17
		Prato	Shakshuka (ovos escalfados em tomate com legumes)	3	390	22	6,5	44
		Salada/legumes	Alface, couve-roxa e pepino		41	4,3	0,5	5,2
		Sobremesa	Salada de fruta		85	0	0	21
Lanche da tarde	Papa de aveia com fruta OU iogurte, fruta e bolacha		1,7	271	5.3	4.8	34.8	

Terça-feira, 20 de setembro	REFEIÇÃO		Alergénios	VE (kcal)	Prot (g)	Lip. (g)	HC (g)	
	Lanche da manhã	Fruta da época		74,9	0	0,5	16,5	
	Almoço	Sopa	Creme de legumes		70,7	2,9	1,2	12
		Prato	Bifinhos de tofu com ervas aromáticas com arroz de ervilhas	1,6	287,9	17,7	12,4	26,7
		Salada/legumes	Salteado de alho-francês, cogumelos e couve-roxa		41	4,3	0,5	5,2
		Sobremesa	Fruta da época		74,9	0	0,5	16,5
Lanche da tarde	Leite + pão de mistura com manteiga	1,7	176	6	5,1	27.2		

Quarta-feira, 21 de setembro	REFEIÇÃO		Alergénios	VE (kcal)	Prot (g)	Lip. (g)	HC (g)	
	Lanche da manhã	Fruta da época		74,9	0	0,5	16,5	
	Almoço	Sopa	Sopa de nabo		77,9	2,8	1,2	13,7
		Prato	Esparguete à “bolonhesa” (de lentilhas)	1	339,1	18,8	6,4	41
		Salada/legumes	Cenoura ralada, pepino e couve-roxa		32,1	2,9	0,7	3,75
		Sobremesa	Fruta da época		74,9	0	0,5	16,5
	Lanche da tarde	logurte + pão de mistura com manteiga	1,7	196	7	5	27.2	

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

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.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, *Tabela da Composição de Alimentos* (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Quinta-feira, 22 de setembro	REFEIÇÃO		Alergénios	VE (kcal)	Prot (g)	Lip. (g)	HC (g)	
	Lanche da manhã	Fruta da época		74,9	0	0,5	16,5	
	Almoço	Sopa	Sopa de feijão branco		99	4,9	1,3	16,9
		Prato	Bolinhos de cenoura e curgete	1, 8,11	386	19,2	11,5	49
		Salada/legumes	Cenoura e repolho cozidos		41	4,3	0,5	5,2
		Sobremesa	Salada de fruta		85	0	0	21
Lanche da tarde	Fruta + Pão de mistura com queijo		1,7	167	6.9	4.4	21.8	

Sexta-feira, 23 de setembro	REFEIÇÃO		Alergénios	VE (kcal)	Prot (g)	Lip. (g)	HC (g)	
	Lanche da manhã	Fruta da época		74,9	0	0,5	16,5	
	Almoço	Sopa	Creme de curgete		75	2,1	1,5	11,7
		Prato	Malandrinho de feijão		352,7	17	6,4	54,6
		Salada/legumes	Salada de alface, tomate e milho		30	3,2	1,5	3
		Sobremesa	Fruta da época		74,9	0	0,5	16,5
Lanche da tarde	Cereais integrais + leite		1,7	201	6	4.4	23	

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

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

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, *Tabela da Composição de Alimentos* (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

EMENTA VEGETARIANA de 26 a 30 de setembro								
Segunda-feira, 26 de setembro	REFEIÇÃO		Alergénios	VE (kcal)	Prot (g)	Lip. (g)	HC (g)	
	Lanche da manhã	Fruta da época		74,9	0	0,5	16,5	
	Almoço	Sopa	Sopa de feijão verde		88,2	3,3	1,6	15,5
		Prato	Clafoutis (tortilha) de espinafres e tomate	1,3,7	380	23	16	35
		Salada/legumes	Espinafres salteados		30	3,2	1,5	3
		Sobremesa	Fruta da época		74,9	0	0,5	16,5
	Lanche da tarde	Iogurte + pão de mistura com manteiga		1,7	196	7	5	27.2

Terça-feira, 27 de setembro	REFEIÇÃO		Alergénios	VE (kcal)	Prot (g)	Lip. (g)	HC (g)	
	Lanche da manhã	Fruta da época		74,9	0	0,5	16,5	
	Almoço	Sopa	Creme de cenoura		68	2,3	1,2	12,3
		Prato	Esparguete estufado com grão	1	390	19,4	6,5	54
		Salada/legumes	Salada de rúcula, pepino e tomate		32,1	2,9	0,7	3,75
		Sobremesa	Fruta da época		74,9	0	0,5	16,5
	Lanche da tarde	Cereais integrais + leite		1,7	201	6	4.4	23

Quarta-feira, 28 de setembro	REFEIÇÃO		Alergénios	VE (kcal)	Prot (g)	Lip. (g)	HC (g)	
	Lanche da manhã	Fruta da época		74,9	0	0,5	16,5	
	Almoço	Sopa	Sopa de nabiças		65,6	2,2	1,2	11,6
		Prato	Empadão de seitan com cogumelos e espinafres	1,6,7	451	21,8	9,6	69,6
		Salada/legumes	Cogumelos salteados		40,1	3	2,7	4,2
		Sobremesa	Fruta da época		74,9	0	0,5	16,5
	Lanche da tarde	Leite + pão de mistura com manteiga	1,7	176	6	5,1	27.2	

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

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.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, *Tabela da Composição de Alimentos* (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Quinta-feira, 29 de setembro

REFEIÇÃO		Alergénios	VE (kcal)	Prot (g)	Lip. (g)	HC (g)
Lanche da manhã	Fruta da época		74,9	0	0,5	16,5
Almoço	Sopa	Crepe de couve flor	79	3,2	1,2	13
	Prato	Ervilhas com ovos escalfados	³ 387	21	12	37
	Salada/legumes	Salada de alface, tomate e pepino	41	4,3	0,5	5,2
	Sobremesa	Salada de fruta	85	0	0	21
Lanche da tarde	Fruta + Pão de mistura com queijo	^{1,7}	167	6.9	4.4	21.8

Sexta-feira, 30 de setembro

REFEIÇÃO		Alergénios	VE (kcal)	Prot (g)	Lip. (g)	HC (g)
Lanche da manhã	Fruta da época		74,9	0	0,5	16,5
Almoço	Sopa	Sopa primavera	70,7	2,9	1,2	12,5
	Prato	Massa primavera	^{1,5,8, 12} 338	19	14	45
	Salada/legumes	Feijão verde, cenoura e pimento salteados	47	2	0,7	3,8
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0	0,5	16,5
Lanche da tarde	Papa de aveia com fruta OU iogurte, fruta e bolacha	^{1,7}	271	5.3	4.8	34.8

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

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

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, *Tabela da Composição de Alimentos* (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.