

EMENTA VEGETARIANA - O U T U B R O

• Semana de 5 a 9 de Outubro •

Segunda-feira, 5 de outubro

FERIADO

Terça-feira, 6 de outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de curgete
	Prato	Empadão de legumes ^{1,3,7}
	Legumes	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	iogurte + pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

Quarta-feira, 7 de outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de legumes
	Prato	Grão estufado com arroz branco
	Legumes	Brócolos
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Fruta + Pão de mistura com queijo ^{1,7}	

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.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA VEGETARIANA - O U T U B R O

Quinta-feira, 8 de outubro		
REFEIÇÃO		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Massa salteada com ervilhas e cogumelos ¹
	Legumes	Salada de tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	iogurte +pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

Sexta-feira, 9 de outubro		
REFEIÇÃO		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de nabo
	Prato	Bife de seitan com batata corada ^{1,6}
	Legumes	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Fruta + Pão de mistura com queijo ^{1,7}	

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 inofensivas.

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

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA VEGETARIANA - O U T U B R O

• Semana de 12 a 16 de outubro •

Segunda-feira, 12 de outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de agrião
	Prato	Salada de batata, ovo e feijão frade ³
	Legumes	Feijão verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Fruta + pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

Terça-feira, 13 de outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Crema de abóbora
	Prato	Massa com “natas” e cogumelos ^{1,6,7}
	Legumes	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + Pão de mistura com queijo ^{1,7}	

Quarta-feira, 14 de outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Crema de curgete
	Prato	Tofu no forno com arroz primavera ^{1,3,6}
	Legumes	Cogumelos salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

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 inofensivas.

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

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA VEGETARIANA - O U T U B R O

Quinta-feira, 15 de outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Juliana
	Prato	Tiras de soja estufadas com batata ^{1,6}
	Legumes	Salada de alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	iogurte + Pão de mistura com queijo ^{1,7}	

Sexta-feira, 16 de outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Feijão branco com tomate e esparguete ¹
	Legumes	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Cereais integrais+leite ^{1,7}	

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 inofensivas.

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

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA VEGETARIANA - O U T U B R O

• Semana de 19 a 23 de outubro •

Segunda-feira, 19 de outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Soja estufada com arroz de cenoura ⁶
	Legumes	Feijão verde e cenoura salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Fruta + Pão de mistura com queijo ^{1,7}	

Terça-feira, 20 de outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Crepe de cenoura com espinafres
	Prato	Tofu à lagareiro com batata cozida ⁶
	Legumes	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

Quarta-feira, 21 de outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de nabijas
	Prato	Massa com legumes estufados e lentilhas ¹
	Legumes	Salada de alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + pão de mistura com queijo ^{1,7}	

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 inofensivas.

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

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA VEGETARIANA - O U T U B R O

Quinta-feira, 22 de outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de alho francês e couve flor
	Prato	Arroz de ervilhas e cogumelos
	Legumes	Espinafres salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

Sexta-feira, 23 de outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa primavera
	Prato	Esparguete à "bolonhesa" ^{1,6}
	Legumes	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Cereais integrais+leite ^{1,7}	

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.

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA VEGETARIANA - O U T U B R O

• Semana de 26 a 30 de outubro •

Segunda-feira, 26 de outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Massa com feijão e legumes ¹
	Legumes	Salada de couve-roxa, pepino e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Fruta + pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

Terça-feira, 27 de outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de ervilhas, curgete e abóbora
	Prato	Estufado de grão com batata cozida
	Legumes	Feijão-verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	iogurte + Pão de mistura com queijo ^{1,7}	

Quarta-feira, 28 de outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de feijão branco com couve lombardo
	Prato	Seitan no forno com laranja ^{1,6}
	Legumes	Salada de cenoura, cebola e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

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. A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA VEGETARIANA - O U T U B R O

Quinta-feira, 29 de outubro

REFEIÇÃO

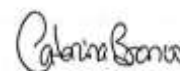
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Arroz de lentilhas em molho de tomate
	Legumes	Espinafres salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + Pão de mistura com queijo ^{1,7}	

Sexta-feira, 30 de outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Juliana
	Prato	Legumes à brás ^{1,3}
	Legumes	Salada de alface, couve-roxa e milho
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + Pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

EMENTA ELABORADA POR:



NUTRICIONISTA | CP4232N

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. A presente ementa pode estar sujeita a alterações.