

EMENTA VEGETARIANA – M A I O

● Semana de 4 a 8 de maio ●

Segunda-feira, 4 de maio

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Massa com ovo, cenoura e milho ^{1,3}
	Salada/Legumes	Salada de tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + pão com manteiga ^{1,7}	

Terça-feira, 5 de maio

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de alho francês e couve flor
	Prato	Empadão de legumes ^{3,7}
	Salada/Legumes	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Fruta + Pão de mistura com queijo ^{1,7}	

Quarta-feira, 6 de maio

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de couve branca
	Prato	Esparguete à "bolonhesa" ^{1,6}
	Salada/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 – M A I O

Quinta-feira, 7 de maio

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Salada de batata, ovo e feijão frade ³
	Salada/Legumes	Feijão verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + Pão com manteiga ^{1,7}	

Sexta-feira, 8 de maio

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de nabo
	Prato	Arroz de legumes com grão
	Salada/Legumes	Salada de alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + 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 inofensivos.

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

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA VEGETARIANA – M A I O

• Semana de 11 a 15 de maio •

Segunda-feira, 11 de maio

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de couve flor
	Prato	Massa com “natas” e cogumelos ^{1,6,12}
	Salada/Legumes	Couve branca e cenoura salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + Pão de mistura com queijo ^{1,7}	

Terça-feira, 12 de maio

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de abóbora com massinha ¹
	Prato	Feijão e couve salteados com batata cozida
	Salada/Legumes	Salada de alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Fruta + Pão com manteiga ^{1,7}	

Quarta-feira, 13 de maio

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de curgete
	Prato	Cubinhos de soja estufados com massa ^{1,6}
	Salada/Legumes	Brócolos cozidos
	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, 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 – M A I O

Quinta-feira, 14 de maio

REFEIÇÃO

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

Sexta-feira, 15 de maio

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de agrião
	Prato	Massa primavera ^{1,5,8, 12}
	Salada/Legumes	Feijão verde e cenoura salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + pão 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 inofensivos.

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

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA VEGETARIANA – M A I O

• Semana de 18 a 22 de maio •

Segunda-feira, 18 de maio

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época
Almoço	Sopa Sopa de espinafres
	Prato Estufado de grão com massa ¹
	Salada/Legumes Salada de alface e cebola
	Sobremesa Fruta da época
Lanche da tarde	logurte/ Kefir + pão de mistura com queijo ^{1,7,12}

Terça-feira, 19 de maio

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época
Almoço	Sopa Creme de cenoura com ervilhas
	Prato Legumes cozidos com ovo e batata ³
	Salada/Legumes Couve-flor, cenoura e brócolos cozidos
	Sobremesa Fruta da época
Lanche da tarde	Cereais integrais+leite ^{1,7}

Quarta-feira, 20 de maio

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época
Almoço	Sopa Sopa de nabijas
	Prato Salteado de legumes com massa ¹
	Salada/Legumes Salada de alface e tomate
	Sobremesa Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + pão 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 – M A I O

Quinta-feira, 21 de maio

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de alho francês e couve flor
	Prato	Douradinhos vegetarianos com arroz primavera ^{1,4,6,8,11}
	Salada/Legumes	Legumes salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Fruta + Pão de mistura com queijo ^{1,7}	

Sexta-feira, 22 de maio

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa primavera
	Prato	Feijão verde com tomate e esparguete ¹
	Salada/Legumes	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Sumo de frutas + pão com manteiga ^{1,7,12}	

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 – M A I O

• Semana de 25 a 29 de maio •

Segunda-feira, 25 de maio

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de ervilhas, curgete e abóbora
	Prato	<i>Couscous</i> de vegetais e grão ¹
	Salada/Legumes	Legumes assados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	logurte + pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

Terça-feira, 26 de maio

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de curgete
	Prato	<i>Paelha</i> vegetariana
	Salada/Legumes	Brócolos, feijão-verde e couve-flor cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Fruta + Pão de mistura com queijo ^{1,7}	

Quarta-feira, 27 de maio

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de nabiças
	Prato	Massa com legumes estufados e feijão ¹
	Salada/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, 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 – M A I O

Quinta-feira, 28 de maio

REFEIÇÃO

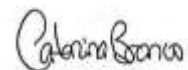
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de nabo
	Prato	Filetes de tofu com arroz de cenoura ^{1,3,6}
	Salada/Legumes	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

Sexta-feira, 29 de maio

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa primavera
	Prato	Caldeirada de soja ⁶
	Salada/Legumes	Salada de alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + pão de mistura com queijo ^{1,7}	

EMENTA ELABORADA POR:



NUTRICIONISTA | CP4232N