EMENTA VEGETARIANA

● Semana de 2 a 6 de novembro ●

Segunda-feira, 2 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Sopa de alho francês e couve flor
	Prato	Esparguete à "bolonhesa"[1,6]
	Salada/Legumes	Cogumelos salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia com fruta ou Pão com manteiga[1,7]	

Terça-feira, 3 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Creme de curgete
	Prato	Seitan de cebolada com batata corada[6]
	Salada/Legumes	Salada de alface , tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + Pão de mistura com queijo[1,7]	

Quarta-feira, 4 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Sopa de agrião
	Prato	Arroz de legumes com feijão branco[1,6]
	Salada/Legumes	Feijão verde salteado
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Fruta + pão de mistura com manteiga[1,7]	

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

Quinta-feira, 5 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Creme de abóbora
	Prato	Caldeirada de tofu[6]
	Salada/Legumes	Salada de alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + pão de mistura com manteiga[1,7]	

Sexta-feira, 6 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Sopa de feijão verde
	Prato	Lentilhas estufadas com tomate e cogumelos com massa[1,6]
	Salada/Legumes	Legumes salteados
	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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos , [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]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

● Semana de 9 a 13 de novembro ●

Segunda-feira, 9 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Juliana
	Prato	Gratinado de legumes e batata[1,7,8]
	Salada/Legumes	Feijão verde e cenoura salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia com fruta OU Pão de mistura com manteiga[1,7]	

Terça-feira, 10 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Creme de ervilhas, curgete e abóbora
	Prato	Macarronete guisado com feijão branco[1]
	Salada/Legumes	Salada de cenoura ralada, pepino e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + pão de mistura com manteiga[1,7]	

Quarta-feira, 11 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Sopa de abóbora com massinha[1]
	Prato	Seitan estufado com arroz de cenoura[6]
	Salada/Legumes	Couve-flor e repolho cozidos
	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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos , [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]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

Quinta-feira, 12 de novembro

REFEIÇÃO		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Creme de curgete
	Prato	Legumes salteados com batata assada
	Salada/Legumes	Salada de alface opcional
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + pão de mistura com queijo[1,7]	

Sexta-feira, 13 de novembro

REFEIÇÃO		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Sopa de nabiças
	Prato	Feijoada
	Salada/Legumes	Salada de alface, tomate e milho
	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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos , [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]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

● Semana de 16 a 20 de novembro ●

Segunda-feira, 16 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Creme de cenoura
	Prato	Arroz de legumes com grão
	Salada/Legumes	Salada de tomate, cebola e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia com fruta ou Pão com manteiga[1,7]	

Terça-feira, 17 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Sopa primavera
	Prato	Cogumelos grelhados com massa e feijão[1]
	Salada/Legumes	Salada de alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + pão de mistura com manteiga[1,7]	

Quarta-feira, 18 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Creme de couve flor
	Prato	*Strogonoff* de tofu com cogumelos[6,7]
	Salada/Legumes	Feijão verde salteado
	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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos , [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]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

Quinta-feira, 19 de novembro		
R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Sopa de grão de bico, cenoura e nabo
	Prato	Salada de ovo e feijão frade[3,4]
	Salada/Legumes	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + Pão de mistura com manteiga[1,7]	

Sexta-feira, 20 de novembro		
R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Creme de legumes
	Prato	Batata corada com salteado de legumes e feijão
	Salada/Legumes	Brócolos cozidos
	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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos , [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]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

● Semana de 23 a 27 de novembro ●

Segunda-feira, 23 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Sopa de couve branca
	Prato	Massa siciliana (grão, alho francês e tomate)[1]
	Salada/Legumes	Salada de cenoura ralada, cebola e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia com fruta OU Pão de mistura com manteiga[1,77]	

Terça-feira, 24 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Sopa de feijão verde
	Prato	Legumes cozidos com ovo e batata [3]
	Salada/Legumes	Cenoura e repolho salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + pão de mistura com manteiga[1,7]	

Quarta-feira, 25 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Creme de brócolos
	Prato	Hambúrguer com arroz de feijão[1,6,8,11]
	Salada/Legumes	Salada de tomate
	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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos , [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]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

Quinta-feira, 26 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Creme de cenoura com ervilhas
	Prato	Tiras de tofu estufadas com cenoura e arroz de tomate[6]
	Salada/Legumes	Espinafres salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + pão de mistura com manteiga[1,7]	

Sexta-feira, 27 de novembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Juliana
	Prato	Estufado de grão com esparguete[1]
	Salada/Legumes	Salada de tomate, pepino e cenoura
	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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos , [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]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

● Semana de 30 de novembro a 4 de dezembro●		
Segunda-feira, 30 de novembro		
R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Sopa de feijão verde
	Prato	Massa com ervilhas e cogumelos[1,6,12]
	Salada/Legumes	Salada de alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Fruta + Pão com queijo[1,7]	

Terça-feira, 1 de dezembro		
R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Creme de alho francês e couve flor
	Prato	Seitan no forno com batatas[1,6]
	Salada/Legumes	Espinafres salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + pão de mistura com manteiga[1,7]	

Quarta-feira, 2 dezembro		
R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Sopa de couve branca
	Prato	Massa com ovo, cenoura e milho[1]
	Salada/Legumes	Salada de tomate
	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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos , [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]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

Quinta-feira, 3 dezembro

R E F E I Ç Ã O		
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	**Sopa**	Creme de legumes
	Prato	Legumes à brás[3,4]
	Salada/Legumes	Feijão verde salteado
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte +pão com manteiga [1,7]	

Sexta-feira, 4 dezembro

R E F E I Ç Ã O		
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	Fruta + Pão de mistura com queijo[1,7]	

EMENTA ELABORADA POR:

NUTRICIONISTA | CP4232N

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