

EMENTA VEGETARIANA – S E T E M B R O

● Semana de 31 de agosto a 4 de setembro ●

Segunda-feira, 31 de agosto

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de couve branca
	Prato	Massada de grão com legumes ¹
	Salada/Legumes	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Fruta + Pão de mistura com queijo ^{1,7}	

Terça-feira, 1 de setembro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Tiras de tofu estufadas com arroz de tomate ⁶
	Salada/Legumes	Salada de pepino, rúcula e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	iogurte + pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

Quarta-feira, 2 de setembro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Crepe de brócolos
	Prato	Seitan no forno com batata ^{1,6}
	Salada/Legumes	Salada de alface, pepino e cenoura
	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 inofensivos.

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

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA VEGETARIANA – S E T E M B R O

Quinta-feira, 3 de Setembro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Ovo cozido com legumes e batata ³
	Salada/Legumes	Feijão verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

Sexta-feira, 4 de setembro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas
	Prato	Caril de grão ⁸
	Salada/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, 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 – S E T E M B R O

• Semana de 7 a 11 de Setembro •

Segunda-feira, 7 de setembro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã

Fruta da época

Almoço

Sopa

Sopa de feijão branco

Prato

Grão com batata e ovo cozido³

Legumes

Salada de alface

Sobremesa

Fruta da época

Lanche da tarde

Leite + pão de mistura com manteiga^{1,7}

Terça-feira, 8 de setembro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã

Fruta da época

Almoço
-4ee

Sopa

Crepe de curgete

Prato

Paelha vegetariana

Salada/Legumes

Brócolos, feijão-verde e couve-flor cozidos

Sobremesa

Fruta da época

Lanche da tarde

Iogurte + Pão de mistura com queijo^{1,7}

Quarta-feira, 9 de setembro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã

Fruta da época

Almoço

Sopa

Sopa de agrião

Prato

Salteado de legumes com massa¹

Salada/Legumes

Salada de alface e tomate

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: 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 – S E T E M B R O

Quinta-feira, 10 de setembro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Feijão verde em molho de tomate com batata
	Salada/Legumes	Salada de alface , pepino e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + Pão de mistura com queijo ^{1,7}	

Sexta-feira, 11 de setembro

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	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 – S E T E M B R O

• Semana de 14 a 17 de Setembro •

Segunda-feira, 14 de setembro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Juliana
	Prato	Arroz de feijão com legumes
	Salada/Legumes	Salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Fruta + Pão de mistura com queijo ^{1,7}	

Terça-feira, 15 de setembro

REFEIÇÃO

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

Quarta-feira, 16 de setembro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de abóbora com massinha ¹
	Prato	Macarronete guisado com feijão branco ¹
	Salada/Legumes	Salada de cenoura ralada, pepino e couve-roxa
	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, 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 – S E T E M B R O

Quinta-feira, 17 de setembro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Tofu de cebolada com batata corada ⁶
	Salada/Legumes	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	iogurte + pão de mistura com marmelada ^{1,7}	

Sexta-feira, 18 de setembro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas
	Prato	Empadão de arroz de lentilhas ³
	Salada/Legumes	Salada de alface e 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: 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 – S E T E M B R O

• Semana de 21 a 25 de Setembro •

Segunda-feira, 21 de setembro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Ervilhas com ovos ³
	Salada/Legumes	Salada de alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Fruta +Pão de mistura com queijo ^{1,7}	

Terça-feira, 22 de setembro

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 manteiga ^{1,7}	

Quarta-feira, 23 de setembro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de couve flor
	Prato	Esparguete estufado com grão ¹
	Salada/Legumes	Cogumelos salteados
	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 – S E T E M B R O

Quinta-feira, 24 de setembro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de grão de bico, cenoura e nabo
	Prato	Cogumelos grelhados com arroz de feijão ^{1,6}
	Salada/Legumes	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

Sexta-feira, 25 de setembro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de nabo
	Prato	Jardineira ⁶
	Salada/Legumes	Espinafres 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: 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 – S E T E M B R O

• Semana de 28 de setembro a 2 de outubro •

Segunda-feira, 28 de setembro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de couve branca
	Prato	Arroz de grão com legumes
	Salada/Legumes	Salada de pepino, rúcula e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Cereais integrais + leite ^{1,7}	

Terça-feira, 29 de setembro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Massa primavera ^{1,8, 12}
	Salada/Legumes	Feijão verde e cenoura salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	iogurte + pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

Quarta-feira, 30 de setembro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Salteado de legumes c/ batata gratinada ^{1,7,8}
	Salada/Legumes	Salada de cenoura ralada, cebola e couve-roxa
	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, 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 – S E T E M B R O

Quinta-feira, 1 de outubro

REFEIÇÃO

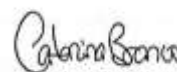
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Massa de seitan ^{1,6}
	Salada/Legumes	Espinafres salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

Sexta-feira, 2 de outubro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas
	Prato	Arroz de legumes com tofu ⁶
	Salada/Legumes	Salada de alface , pepino e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + 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: 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.