

EMENTA VEGETARIANA - J A N E I R O

6~.....

● Semana de 30 de dezembro a 3 de janeiro ●

Segunda-feira, 30 de dezembro

Terça-feira, 31 de dezembro

Quarta-feira, 1 de janeiro

FERIADO

Quinta-feira, 2 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

Sopa	Juliana
Prato	Salteado de legumes c/ batata gratinada ^{1,7,8}
Legumes	Feijão verde salteado
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde Iogurte + pão com manteiga^{1,7}

Sexta-feira, 3 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

Sopa	Creme de alho-francês e couve-flor
Prato	Esparguete "à bolonhesa" ^{1,6}
Legumes	Salada de alface, cenoura e tomate
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde Papa de aveia com fruta OU 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 - J A N E I R O

● Semana de 6 a 10 de Janeiro ●

Segunda-feira, 6 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã | Fruta da época

Almoço

Sopa	Sopa de nabo
Prato	Tortilha de curgete e ervilhas ³
Legumes	Salada de alface, cenoura e milho
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde | Iogurte + pão de mistura com queijo^{1,7}

Terça-feira, 7 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã | Fruta da época

Almoço

Sopa	Creme de curgete
Prato	Massa siciliana (grão, alho francês e tomate) ¹
Legumes	Espinafres salteados
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde | Leite + pão de mistura com manteiga^{1,7}

Quarta-feira, 8 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã | Fruta da época

Almoço

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato	Estufado de feijão com batata assada
Legumes	Salada de alface e pepino
Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde | Iogurte + pão de mistura com manteiga

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 - J A N E I R O

Quinta-feira, 9 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

Sopa Creme de ervilhas

Prato Filetes de tofu com arroz^{1,3,6}

Legumes Brócolos cozidos

Sobremesa Fruta da época

Lanche da tarde Iogurte + pão com manteiga^{1,7}

Sexta-feira, 10 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã Fruta da época

Almoço

Sopa Sopa de cenoura e alho francês

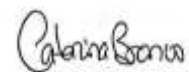
Prato Massa com ervilhas e cogumelos¹

Legumes Salada de tomate

Sobremesa Fruta da época

Lanche da tarde Papa de aveia com fruta OU Pão 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, 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 - J A N E I R O

• Semana de 13 a 17 de janeiro •

Segunda-feira, 13 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época
------------------------	----------------

Almoço	Sopa	Sopa primavera
	Prato	Ervilhas com ovos escalfados ³
	Legumes	Salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde	logurte + pão de mistura com manteiga ^{1,7}
------------------------	--

Terça-feira, 14 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época
------------------------	----------------

Almoço	Sopa	Sopa de feijão branco com couve lombardo
	Prato	Massa estufada com grão ¹
	Legumes	Cogumelos salteados
	Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde	Papa de aveia com fruta OU Pão com manteiga ^{1,7}
------------------------	--

Quarta-feira, 15 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época
------------------------	----------------

Almoço	Sopa	Creme de curgete
	Prato	Seitan com laranja no forno com batata ^{1,6}
	Legumes	Salada de cenoura, cebola e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época

Lanche da tarde	logurte + pão de mistura com manteiga
------------------------	---------------------------------------

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 - J A N E I R O

Quinta-feira, 16 de janeiro

REFEIÇÃO

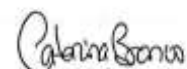
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Juliana
	Prato	Arroz de legumes com feijão
	Legumes	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + pão com doce/marmelada	

Sexta-feira, 17 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Caldeirada de tofu ⁶
	Legumes	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Cereais integrais+leite	

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.

EMENTA VEGETARIANA - J A N E I R O

● Semana de 20 a 24 de janeiro ●

Segunda-feira, 20 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de feijão branco
	Prato	Omelete com batata doce ³
	Legumes	Feijão verde salteado
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia com fruta OU Pão com manteiga	

Terça-feira, 21 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas
	Prato	Feijoada ^{1,6,12}
	Legumes	Salada de alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Cereais integrais+leite	

Quarta-feira, 22 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de nabiças
	Prato	Cogumelos e curgete no forno com batata ⁶
	Legumes	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + pão com manteiga	

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 - J A N E I R O

Quinta-feira, 23 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de alho francês e couve flor
	Prato	<i>Couscous</i> de vegetais e grão ¹
	Legumes	Salada de pepino, rúcula e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Fruta + Pão de mistura com queijo	

Sexta-feira, 24 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa primavera
	Prato	Arroz de legumes com tofu ⁶
	Legumes	Espinafres salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + pão de mistura com manteiga	

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.

• Semana de 27 a 31 de janeiro •

Segunda-feira, 27 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Massa com grão e legumes ¹
	Legumes	Feijão verde e cenoura salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + pão de mistura com manteiga	

Terça-feira, 28 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de ervilhas, curgete e abóbora
	Prato	Cogumelos grelhados com massa e ervilhas ^{1,6}
	Legumes	Salada de tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Papa de aveia com fruta OU Pão com manteiga	

Quarta-feira, 29 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de agrião
	Prato	Cozido de ovo, batata e feijão frade ³
	Legumes	Feijão-verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Fruta + Pão de mistura com queijo	

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 - J A N E I R O

Quinta-feira, 30 de janeiro

REFEIÇÃO

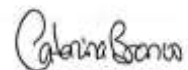
Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Cubinhos de soja estufados com cenoura e arroz de tomate ⁶
	Legumes	Salada de cenoura, cebola e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Leite + pão com manteiga	

Sexta-feira, 31 de janeiro

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Massada de grão em molho de tomate ¹
	Legumes	Espinafres salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + pão de mistura com manteiga	

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.