

EMENTA VEGETARIANA – A B R I L

• Semana de 7 a 11 de abril •

Segunda-feira, 7 de abril

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de feijão branco
	Prato	Legumes à brás ^{3,12}
	Legumes	Juliana de legumes salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	iogurte + pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

Terça-feira, 8 de abril

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço -4ee	Sopa	Creme de curgete
	Prato	Salteado de legumes com massa ¹
	Salada/Legumes	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Fruta + Pão de mistura com queijo ^{1,7}	

Quarta-feira, 9 de abril

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de agrião
	Prato	<i>Paelha</i> vegetariana
	Salada/Legumes	Brócolos, feijão-verde e couve-flor cozidos
	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, 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 – A B R I L

Quinta-feira, 10 de abril

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Massada de feijão verde em molho de tomate ¹
	Salada/Legumes	Salada de alface , pepino e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Cereais integrais + leite ^{1,7}	

Sexta-feira, 11 de abril

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	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 inofensivas.

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

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA VEGETARIANA – A B R I L

● Semana de 14 a 17 de abril ●

Segunda-feira, 14 de abril

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 abril

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 Couve-flor e repolho cozidos
	Sobremesa Fruta da época
Lanche da tarde	Cereais integrais + leite ^{1,7}

Quarta-feira, 16 de abril

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 – A B R I L

Quinta-feira, 17 de abril

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 abril

F E R I A D O

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 – A B R I L

● Semana de 21 a 25 de abril ●

Segunda-feira, 21 de abril

REFEIÇÃO

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

Terça-feira, 22 de abril

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa primavera
	Prato	Esparguete estufado com grão ¹
	Salada/Legumes	Cogumelos salteados
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + pão de mistura com queijo ^{1,7}	

Quarta-feira, 23 de abril

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de couve flor
	Prato	Caldeirada de soja
	Salada/Legumes	Salada de alface, tomate 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, 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.

Quinta-feira, 24 de abril

REFEIÇÃO

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

Sexta-feira, 25 de abril

FERIADO

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 – A B R I L

● Semana de 28 de abril a 2 de maio ●

Segunda-feira, 28 de abril

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de couve branca
	Prato	Arroz primavera com ovos mexidos ³
	Salada/Legumes	Salada de pepino, rúcula e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte + pão de mistura com manteiga ^{1,7}	

Terça-feira, 29 de abril

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Salteado de legumes c/ batata gratinada ^{1,7,8}
	Salada/Legumes	Feijão verde salteado
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Cereais integrais + leite ^{1,7}	

Quarta-feira, 30 de abril

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época	
Almoço	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Massa primavera ^{1,5,8, 12}
	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 inofensivas.

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

A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

Quinta-feira, 1 de maio

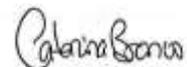
F E R I A D O

Sexta-feira, 2 de maio

REFEIÇÃO

Lanche da manhã	Fruta da época
Almoço	Sopa Creme de cenoura com ervilhas
	Prato Massa de seitan ^{1,6}
	Salada/Legumes Espinafres salteados
	Sobremesa Fruta da época
Lanche da tarde	Cereais integrais + leite ^{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, 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.