

EMENTA VEGETARIANA Outubro 2024

Alergénios

Dia 1	Terça-feira	Sopa	Espinafres	
		Prato e guarnição	“Jantarinho” de arroz, grão e hortelã	
		Vegetais	Salada de alface, tomate e pepino	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 2	Quarta-feira	Sopa	Feijão verde	
		Prato e guarnição	Legumes á Brás com soja	
		Vegetais	Brócolos cozidos Salada de pepino e cenoura	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 3	Quinta-feira	Sopa	Nabiça	
		Prato e guarnição	Feijoada com cogumelos e massa cotovelos	
		Vegetais	Salada de tomate, alface e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 4	Sexta-feira	Sopa	Canja de legumes (cenoura e ervilhas)	
		Prato	Hambúrguer de vegetais no forno	
		Guarnição	Arroz de coentros	
		Vegetais	Salada de alface, cenoura e pepino	
		Sobremesa	Fruta da época	

Legenda (14 principais alergénios):



Observações: 1 - No cálculo do valor energético da fruta é utilizado um valor médio, visto serem servidas três opções à escolha por dia, sujeitas a variação conforme a época do ano; 2 - As refeições são servidas com água e pão de mistura (contabilizado no valor energético da refeição); 3 - **A ementa está sujeita a alteração sem pré-aviso**; 4 – A declaração nutricional representa um valor médio entre as faixas etárias dos 3 aos 10 anos.

EMENTA VEGETARIANA Outubro 2024

Alergénios

Dia 7	Segunda-feira	Sopa	Alho francês	
		Prato	Panado de vegetais no forno	 
		Guarnição	Arroz de cenoura	
		Vegetais	Salada de alface, cenoura e milho	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 8	Terça-feira	Sopa	Couve portuguesa	
		Prato e guarnição	Salsichas de soja com massa	 
		Vegetais	Salada de alface, cenoura e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 9	Quarta-feira	Sopa	Alho francês	
		Prato e guarnição	Lasanha de legumes com tofu	
		Vegetais	Salada de alface e cenoura e tomate	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 10	Quinta-feira	Sopa	Feijão verde	
		Prato	Tofu estufado	
		Guarnição	Batata aos palitos no forno e arroz	
		Vegetais	Salada de alface, cenoura e milho	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 11	Sexta-feira	Sopa	Agrião	
		Prato e guarnição	Feijão frade com batata cozida, tofu e coentros	
		Vegetais	Salada de tomate, pepino e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	

Legenda (14 principais alergénios):



Observações: 1 - No cálculo do valor energético da fruta é utilizado um valor médio, visto serem servidas três opções à escolha por dia, sujeitas a variação conforme a época do ano; 2 - As refeições são servidas com água e pão de mistura (contabilizado no valor energético da refeição); 3 - **A ementa está sujeita a alteração sem pré-aviso**; 4 - A declaração nutricional representa um valor médio entre as faixas etárias dos 3 aos 10 anos.

EMENTA VEGETARIANA Outubro 2024

Alergénios

Dia 14	Segunda-feira	Sopa	Creme de courgette	
		Prato e guarnição	Guisado de lentilhas com batata e pimento	
		Vegetais	Salada de alface e pepino	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 15	Terça-feira	Sopa	Feijão com nabiça	
		Prato e guarnição	Bolonhesa de soja com esparguete cozido	 
		Vegetais	Salada de alface, tomate e cenoura	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 16	Quarta-feira	Sopa	Caldo verde	
		Prato e guarnição	Salada de grão com batata e brócolos salteados	
		Vegetais	Salada de tomate, alface e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 17	Quinta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	
		Prato e guarnição	Tofu de cebolada com massa	 
		Vegetais	Salada de alface, nabo e pepino	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 18	Sexta-feira	Sopa	Espinafres	
		Prato e guarnição	Empadão com arroz e soja	
		Vegetais	Salada de cenoura, pepino e alface	
		Sobremesa	Fruta da época	

Legenda (14 principais alergénios):



Observações: 1 - No cálculo do valor energético da fruta é utilizado um valor médio, visto serem servidas três opções à escolha por dia, sujeitas a variação conforme a época do ano; 2 - As refeições são servidas com água e pão de mistura (contabilizado no valor energético da refeição); 3 - **A ementa está sujeita a alteração sem pré-aviso**; 4 - A declaração nutricional representa um valor médio entre as faixas etárias dos 3 aos 10 anos.

EMENTA VEGETARIANA Outubro 2024

Alergénios

Dia 21	Segunda-feira	Sopa	Agrião	
		Prato	Hambúrguer de vegetais no forno	 
		Guarnição	Esparguete	
		Vegetais	Salada de tomate, alface e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 22	Terça-feira	Sopa	Couve portuguesa	
		Prato	“Pudim” de arroz com soja e molho de tomate	 
		Guarnição	Salada de cenoura e pepino	
		Vegetais	Fruta da época	
Dia 23	Quarta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	
		Prato e guarnição	Guisado de tofu com batata	 
		Vegetais	Salada de alface, cenoura e pepino	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 24	Quinta-feira	Sopa	Feijão com nabiça	
		Prato e guarnição	Legumes salteados com Quinoa	
		Vegetais	Salada de alface e tomate Brócolos cozidos	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 25	Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura	
		Prato	Croquetes de vegetais	
		Guarnição	Arroz de coentros	
		Vegetais	Salada de tomate, pepino e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	

Legenda (14 principais alergénios):



Observações: 1 - No cálculo do valor energético da fruta é utilizado um valor médio, visto serem servidas três opções à escolha por dia, sujeitas a variação conforme a época do ano; 2 - As refeições são servidas com água e pão de mistura (contabilizado no valor energético da refeição); 3 - **A ementa está sujeita a alteração sem pré-aviso**; 4 - A declaração nutricional representa um valor médio entre as faixas etárias dos 3 aos 10 anos.

EMENTA VEGETARIANA Outubro 2024

Alergénios

Dia 28	Segunda-feira	Sopa	Nabiça	
		Prato	Legumes salteados com tofu e batata	
		Guarnição	Batata cozida	
		Vegetais	Salda de alface e cenoura; Feijão verde cozido	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 29	Terça-feira	Sopa	Espinafres	
		Prato e guarnição	Seitan estufada, feijão verde e cenoura e arroz	
		Vegetais	Salada de alface, pepino e cenoura	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 30	Quarta-feira	Sopa	Feijão Verde	
		Prato e guarnição	Gratinado vegetariano de legumes com massa e cogumelos	
		Vegetais	Alface, tomate e milho	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 31	Quinta-feira	Sopa	Agrião	
		Prato	Hambúrguer de vegetais no forno	
		Guarnição	Arroz de tomate	
		Vegetais	Salada de tomate, alface e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	

Legenda (14 principais alérgenos):



Observações: 1 -No cálculo do valor energético da fruta é utilizado um valor médio, visto serem servidas três opções à escolha por dia, sujeitas a variação conforme a época do ano; 2 - As refeições são servidas com água e pão de mistura (contabilizado no valor energético da refeição); 3 - **A ementa está sujeita a alteração sem pré-aviso**; 4 – A declaração nutricional representa um valor médio entre as faixas etárias dos 3 aos 10 anos.