

EMENTA VEGETARIANA Setembro 2023

Alergénios

| | | | | |
|--------|---------------|-------------------|---|--|
| Dia 18 | Segunda-feira | Sopa | Alho francês | |
| | | Prato | Strogonoff de Tofu | |
| | | Guarnição | Arroz | |
| | | Vegetais | Alface, pepino e milho | |
| | | Sobremesa | Fruta da época | |
| Dia 19 | Terça-feira | Sopa | Creme de legumes | |
| | | Prato e guarnição | Feijão frade com batata cozida e coentros | |
| | | Vegetais | Tomate e cebola | |
| | | Sobremesa | Fruta da época | |
| Dia 20 | Quarta-feira | Sopa | Creme de cenoura | |
| | | Prato e guarnição | “Pudim” de arroz com soja e molho de tomate | |
| | | Vegetais | Alface, tomate e cenoura | |
| | | Sobremesa | Fruta da época | |
| Dia 21 | Quinta-feira | Sopa | Caldo verde | |
| | | Prato e guarnição | Batata, feijão verde, cenoura e ervilhas | |
| | | Vegetais | Alface, pepino e tomate | |
| | | Sobremesa | Fruta da época | |
| Dia 22 | Sexta-feira | Sopa | Creme de ervilhas | |
| | | Prato e guarnição | Legumes salteados com massa | |
| | | Vegetais | Tomate, alface e milho | |
| | | 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.

EMENTA VEGETARIANA Setembro 2023

Alergénios

| | | | | |
|--------|---------------|-------------------|--------------------------------------|---|
| Dia 25 | Segunda-feira | Sopa | Creme de courgette | |
| | | Prato e guarnição | Massa com salsichas de soja |   |
| | | Vegetais | Alface, cenoura e cebola | |
| | | Sobremesa | Fruta da época | |
| Dia 26 | Terça-feira | Sopa | Espinafres | |
| | | Prato | Bolonhesa de lentilhas | |
| | | Guarnição | Esparguete cozido |  |
| | | Vegetais | Alface, tomate e cebola | |
| | | Sobremesa | Fruta da época | |
| Dia 27 | Quarta-feira | Sopa | Nabiça | |
| | | Prato e guarnição | Arroz de feijão com coentros | |
| | | Vegetais | Alface e cebola | |
| | | Sobremesa | Fruta da época | |
| Dia 28 | Quinta-feira | Sopa | Feijão verde | |
| | | Prato | Hambúrguer de vegetais no forno |  |
| | | Guarnição | Esparguete cozido |  |
| | | Vegetais | Tomate, pepino e cenoura | |
| | | Sobremesa | Fruta da época | |
| Dia 29 | Sexta-feira | Sopa | Creme de cenoura | |
| | | Prato e guarnição | Salada de grão com legumes salteados | |
| | | Vegetais | Tomate, alface e cenoura | |
| | | 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.