






EMENTA VEGETARIANA 3ª SEMANA

Alergénios

Segunda-feira	Sopa	Creme de courgette	
	Prato e guarnição	Guisado de lentilhas com batata e pimento	
	Vegetais	Salada de alface, cebola e pepino	
	Sobremesa	Fruta da época	
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	
Quarta-feira – Garfo verde	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	
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	
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.