

EMENTA VEGETARIANA 5ª SEMANA

Alergénios

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	
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	
Quarta-feira – Garfo verde	Sopa	Feijão Verde	
	Prato e guarnição	Gratinado vegetariano de legumes com massa e cogumelos	
	Vegetais	Alface, tomate e milho	
	Sobremesa	Fruta da época	
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	
Sexta-feira	Sopa	Tomate com grão e espinafres	
	Prato e guarnição	Seitan guisado com batatas e brócolos	
	Vegetais	Brócolos, cenoura e milho	
	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.