

20 A 24 SETEMBRO

EMENTA

2F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Nabo com cenoura Lombinhos de cavala com arroz colorido (feijão-verde, cenoura e milho) ^{4,6} Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} Alface, couve-roxa e pepino Fruta da época (3 variedades)
3F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Couve-flor Bifinhos de frango grelhados com molho de cogumelos e esparguete ^{1,3,7} Stroganoff de seitan com cogumelos e esparguete ^{1,6} Alface, tomate e cebola Fruta da época (3 variedades)
4F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Horta (repolho, feijão-branco, curgete e cenoura) Medalhões de pescada no forno com crosta de broa e salada russa ^{1,2,4} Legumes no forno com broa (nabo, cenoura, curgete, pimentos, ervilha e feijão-verde) com batata gratinada ^{1,6} Feijão-verde, cenoura e nabo Puré de maçã sem açúcares adicionados ou Fruta da época (3 variedades)
5F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Espinafres Feijoada (carnes de porco e vaca aos cubos, feijão-atarino) com arroz branco ^{1,3,6,7} Feijoada de legumes (feijão-atarino, couve-lombarda, cenoura e cebola) com arroz branco Couve-lombarda, cenoura e cebola Fruta da época (3 variedades)
6F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Creme de abóbora e beterraba Massa (cotovelinhos) de bacalhau com pimentos e tomate ^{1,3,4} Favas estufadas com tomate ao natural e massa cotovelinhos ¹ Alface, beterraba e pepino Arroz doce ^{3,5,6,7} ou Fruta da época (3 variedades)

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. cereais que contém glúten; 2. crustáceos; 3. ovos; 4. peixes; 5. amendoins; 6. soja; 7. leite; 8. frutos de casca rija; 9. aipo; 10. mostarda; 11. sementes de sésamo; 12. dióxido de enxofre e sulfitos; 13. tremçoço; 14. moluscos

NOTAS

A ementa vegetariana deverá ser marcada com 48H de antecedência.

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

Todas as situações de alergias/intolerâncias alimentares são tratadas individualmente.

Garantir a variedade de fruta da época (ameixa, banana, figo, maçã, melancia, melão, pera, pêssego e uva).

Além dos legumes cozidos presentes na ementa, serão sempre facultados, no mínimo, 3 variedades de legumes crus.

27 SETEMBRO A
1 OUTUBRO

EMENTA

2F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilha, nabo e cenoura) Empadão de massa tagliatelle com carne picada de vaca e queijo gratinado ^{1,7} Tagliatelle com soja e molho de tomate ^{1,6} Alface, couve-roxa e pepino Fruta da época (3 variedades)
3F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Caldo-verde ¹ Salada de atum com feijão-frade, batata aos quartos, ovo, cebola e salsa ^{3,4} Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate cereja e azeitonas) ¹² Alface, tomate e cebola Fruta da época (3 variedades)
4F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Brócolos Peru assado com laranja e esparguete salteados com legumes (curgete, cogumelos e espinafres) ^{1,3} Massa Siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate cereja) ¹ Curgete, cogumelos e espinafres Fruta da época (3 variedades)
5F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Camponesa (feijão-vermelho, cotovelinhos, lombardo e cenoura) ^{1,3} Lombinhos de salmão no forno com molho de pimentos e arroz de brócolos ⁴ Legumes assados no forno (beringela, pimentos e alho-francês) com arroz e feijão-preto Cenoura ralada, beterraba e pepino Leite creme ^{1,3,7,8,12} ou Fruta da época (3 variedades)
6F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Creme de legumes (abóbora, couve-flor, curgete e alho-francês) Jardineira de frango (peito de frango aos cubos, batata aos quartos, feijão-verde, cenoura e ervilha) Jardineira vegetariana (tofu, batata aos quartos, feijão-verde, cenoura e ervilha) ^{1,5,6,8,9,10,11} Feijão-verde, cenoura e milho Fruta da época (3 variedades)

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. cereais que contêm glúten; 2. crustáceos; 3. ovos; 4. peixes; 5. amendoins; 6. soja; 7. leite; 8. frutos de casca rija; 9. aipo; 10. mostarda; 11. sementes de sésamo; 12. dióxido de enxofre e sulfitos; 13. tremço; 14. moluscos

NOTAS

A ementa vegetariana deverá ser marcada com 48H de antecedência.

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

Todas as situações de alergias/intolerâncias alimentares são tratadas individualmente.

Garantir a variedade de fruta da época (banana, diospiro, laranja, maçã, pera e romã).

Além dos legumes cozidos presentes na ementa, serão sempre facultados, no mínimo, 3 variedades de legumes crus.