

<b>2F</b>	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	
<b>3F</b>	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	<p>Creme de abóbora com ervilhas e manjeriço</p> <p>Pofas à romana no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,7,9,14</sup></p> <p>Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de tomate <sup>1</sup></p> <p>Alface, pepino e beterraba</p> <p>Fruta da época (3 variedades)</p>
<b>4F</b>	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	<p>Lentilhas <sup>1,6,10,11</sup></p> <p>Empadão de frango (frango desfiado e estufado em molho de tomate com cenoura ralada e puré de batata) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup></p> <p>Empadão de legumes (batata, cogumelos, lentilhas, alho-francês, cenoura e brócolos) <sup>1,6,10,11</sup></p> <p>Alface, tomate e couve-roxa</p> <p>Fruta da época (3 variedades)</p>
<b>5F</b>	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	<p>Feijão-vermelho com repolho</p> <p>Abrótea no forno com ervas aromáticas e arroz de salsa <sup>4</sup></p> <p>Bife de seitan de cebolada com arroz de salsa <sup>1,6</sup></p> <p>Brócolos, couve-flor e couve-Bruxelas</p> <p>Gelatina ou fruta da época (3 variedades)</p>
<b>6F</b>	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	<p>Alface</p> <p>Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete <sup>1,3</sup></p> <p>Bolonhesa de soja <sup>1,6</sup></p> <p>Rúcula, cenoura ralada e tomate</p> <p>Fruta da época (3 variedades)</p>

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.

12 A 16 OUTUBRO

## EMENTA

2F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Feijão-verde Hambúrguer de aves estufadas em molho de tomate com esparguete <sup>1,3,6,12</sup> Almôndegas de soja estufadas em molho de tomate com esparguete <sup>1,6</sup> Alface, beterraba e pepino Fruta da época (3 variedades)
3F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Feijão-frade com nabiças Tranches de salmão no forno aromatizadas com limão e manjericão e batata assada <sup>4</sup> Seitan de cebolada com batata assada <sup>1,6</sup> Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor Gelatina ou fruta da época (3 variedades)
4F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Alho-francês Rancho (carnes de porco e vaca aos cubos com macarronete e grão-de-bico) <sup>1,3</sup> Rancho vegetariano (couve-lombarda, cenoura e cebola estufados com macarronete e grão-de-bico) <sup>1</sup> Couve-lombarda, cenoura e cebola Fruta da época (3 variedades)
5F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Caldo-verde <sup>1</sup> Pescada à Brás (filetes de pescada lascados com batata aos palitos, ovo e salsa picada) <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup> Legumes à Brás (alho-francês, cebola, cenoura, cogumelos, feijão-branco, batata aos palitos e salsa) Alface, couve-roxa e milho Fruta da época (3 variedades)
6F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Creme de batata doce com cenoura e alho-francês Bifinhos de peru com cogumelos, molho de iogurte e arroz branco <sup>1,3,5,6,7,9,10,12</sup> Risoto de ervilhas e cogumelos <sup>5,6</sup> Rúcula, tomate e pepino Espetada de fruta

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, cispino, laranja, maçã, pera e romã).

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

19 A 23 OUTUBRO

## EMENTA

2F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Brócolos Massa (espirais) de atum com cenoura e milho <sup>1,3,4</sup> Lasanha de soja e espinafres <sup>1,5,6,7</sup> Alface, tomate e cebola Fruta da época (3 variedades)
3F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Agrião Lombo de porco assado com alecrim e laranja e arroz de açafreão Arroz de açafreão com ervilhas, milho e cenoura Alface, couve-roxa e pepino Maçã assada ou Fruta da época (3 variedades)
4F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Grão com espinafres Bacalhau à Gomes de Sá (migas de bacalhau, batata e ovo às rodelas com salsa e cebola) <sup>3,4</sup> Tofu à Gomes de Sá <sup>1,6</sup> Couve-coração, cenoura e cebola salteados com azeite e alho Fruta da época (3 variedades)
5F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Couve-portuguesa Tirinhas de peru estufadas com feijão-vermelho e macarronete <sup>1,3</sup> Curgete grelhada com massa de feijão <sup>1</sup> Couve-roxa, cenoura ralada e tomate Fruta da época (3 variedades)
6F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Abóbora com massinhas <sup>1,3</sup> Filetes de solha gratinados com arroz de feijão-verde e cenoura <sup>4</sup> Estufado de lentilhas com arroz de feijão-verde e cenoura <sup>1,6,10,11</sup> Alface, beterraba e pepino Pudim ou 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. lemeço; 14. moluscos

### NOTAS

A ementa vegetariana deverá ser marcada com 4BH 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, dáspero, laranja, maçã, pera e romã).

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