

2F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	<p>Creme de cenoura com coentros</p> <p>Panados de frango no forno com massa espiral ^{1,3,6}</p> <p>Hambúrguer de grão e batata-doce com massa espiral ¹</p> <p>Alface, couve-roxa e pepino</p> <p>Fruta da época (3 variedades)</p>
3F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	<p>Feijão manteiga com couve-coração</p> <p>Red fish à Marinheiro (molho de tomate e miolo de camarão) com arroz de ervilhas ^{1,2,4,12}</p> <p>Chili de soja com arroz branco ⁶</p> <p>Feijão-verde, cenoura-baby e pimentos</p> <p>Fruta da época (3 variedades)</p>
4F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	<p>Abóbora e agrião</p> <p>Pizza de queijo e fiambre ^{1,6,7}</p> <p>Pizza vegetariana (milho, pimento verde, azeitona, tomate e cogumelos) ^{1,7}</p> <p>Tomate, cenoura e milho</p> <p>Mousse de chocolate ⁷ ou Fruta da época (3 variedades)</p>
5F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	<p>Canja de galinha ^{1,3}/Creme de favas</p> <p>Lombinhos de perca no forno aromatizados com limão e manjeriço e batata assada ⁴</p> <p>Beringela recheada (cebola, pimento e seitan) com batata assada ^{1,6}</p> <p>Alface, tomate e beterraba</p> <p>Fruta da Época (3 variedades)</p>
6F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	<p>Feijão-verde</p> <p>Arroz ao forno (peru e pato cozidos e desfiados, azeitonas pretas descarapadas, milho, queijo parmesão ralado e oregãos) ⁷</p> <p>Arroz de lentilhas com curgete, pimentos e beringelas assadas</p> <p>Rúcula, cenoura ralada e couve-roxa</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. tremoço; 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 (alperce, ameixa, banana, cereja, meloa, melão).

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

6 A 10 JUNHO

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} Strogonoff 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) Filetes de pescada no forno com crosta de broa e salada russa ^{1,4} Legumes no forno com broa (nabo, cenoura, curgete, pimentos, ervilha e feijão-verde) e batata gratinada ^{1,6} Feijão-verde, cenoura e nabo 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 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	

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. tremoço; 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 (alperce, ameixa, banana, cereja, meloa, melão).

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

13 A 15 JUNHO

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 ^{1,3,6,7} 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 Gelado ⁷ ou Fruta da época (3 variedades)
4F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Brócolos Peru assado com laranja e esparguete ^{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	
6F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	

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. 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 (alperce, ameixa, banana, cereja, meloa, melão).

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