

31 outubro a 4
novembro

EMENTA



2F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Creme de cenoura com lagartos (aletria) ^{1,6} Tortilha monstro (atum) ^{3,4,5,6} Tortilha monstro (tofu com legumes no forno) ^{1,3,5,6,8,9,10,11} Alface, couve-roxa e pepino Bolo de abóbora com nozes ^{3,6,7,8}
3F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	
4F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Curgete e alho-francês Panados de frango no forno com massa espiral ^{1,3,6} Salada de quinoa com legumes (pimentos, tomate, feijão catarino e cebola) ^{1,6,11} Couve-coração, cenoura e cebola Fruta da época (3 variedades)
5F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Canja ^{1,3} / Creme de favas Lombinhos de perca no forno aromatizados com limão e manjeriço e batata assada ⁴ Beringela recheada (cebola, pimentos e seitan) com batata assada ^{1,6} Alface, tomate e beterraba Fruta da época (3 variedades)
6F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Feijão-verde Arroz ao forno (peru e pato cozidos e desfiados, azeitonas pretas descarapadas, milho, queijo ralado e oregãos) ⁷ Arroz de lentilhas com curgete, pimentos e beringela assada Alface, cenoura e couve-roxa 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. alho; 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.

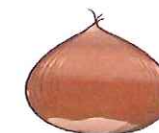
Garantir a variedade de fruta da época (damasco, laranja, maçã, pera, romã e laranja).

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

7 a 11 novembro

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} Sirogonoff de seitan com cogumelos e esparguete ^{1,6} Alface, tomate e cebola Fruta da época (3 variedades)
4F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Horfa (repolho, feijão-branco, curgete e cenoura) Filete de alabote assado com pão ralado e batata ensalsada ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} Legumes no forno com broa (nabo, cenoura, curgete, pimentos, ervilha e feijão-verde) com batata gratinada ^{1,6} Feijão-verde, cenoura-baby e pimentos Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} ou Fruta da época (3 variedades)
5F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Espinafres Massa à lavrador (porco, frango, macarronete, feijão catarino) ^{1,3} Salada de quinoa com pimentos, tomate, feijão-atarino e cebola ^{1,6,11} Couve-lombarda, cenoura e cebola Fruta da época (3 variedades)
6F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Caldo-verde ¹ Filetes de pescada aromatizados com limão e manjeriçao e arroz de passas e castanhas ^{4,8,12} Soja estufada com arroz de passas e castanhas ^{6,8,12} Alface, cenoura ralada e tomate Castanhas assadas ⁸ ou fruta da época



A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:

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 (dâspiro, laranja, maçã, pera, romã e laranja).

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

14 a 18 novembro

EMENTA

2F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilha, nabo e cenoura) 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 alum 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 salteado com legumes ^{1,3} Massa siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate-cereja) ¹ Curgete, cogumelos e espinafres Fruta da época
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) Empadão de frango (frango estufado e desfiado em molho de tomate com cenoura ralada e puré de batata) ^{3,7,12} Empadão de lentilhas (batata, cogumelos, lentilhas, alho-francês, cenoura e brócolos) ^{1,6,8,10,11} Alface, tomate e couve-roxa 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. alho; 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 (dipsiro, laranja, maçã, pera, romã, tangerina).

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

21 A 25 novembro

EMENTA

2F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Creme de abóbora com ervilhas e manjeriço Potas à romana no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,7,9,14} Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de tomate ^{1,3,6,7,8,11,12,13} Alface, pepino e beterraba Fruta da época (3 variedades)
3F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Alface Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete ^{1,3} Bolonesa de soja ^{1,6} Alface, cenoura e tomate Fruta da época (3 variedades)
4F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Nabiças Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, batata aos quartos, ovo cozido, grão e salsa) ^{3,4,12} Torilha de tofu com legumes no forno ^{1,3,5,6,8,9,10,11} Couve-lombarda, cenoura e cebola Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} ou Fruta da Época
5F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Lentilhas ^{1,6,8,10,11} Frango assado no forno com limão e alho e arroz de salsa Bife de seitan de cebolada com arroz de salsa ^{1,6} Brócolos, couve-flor e couve-Bruxelas Fruta da época (3 variedades)
6F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Feijão-vermelho com repolho Massinha de tamboril com tomate e pimentos ^{1,3,4} Estufado de lentilhas (lentilhas, pimento vermelho, alho-francês e cogumelos) com massa cofovelinhos ^{1,6,10,11} Alface, cenoura e couve-roxa Pera assada ou Fruta da época (3 variedades)

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:

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 (diospiro, laranja, maçã, pera, romã, tangerina).

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