

5 A 9 ABRIL

## 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>1,6</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 açafraão Arroz de açafraão 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>1,5,6,8,9,10,11</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 Leite-creme <sup>1,3,7,8,12</sup> 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. 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 (ananás, banana, laranja, maçã, morango, nêspera e tangerina).

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

12 A 16 ABRIL

## EMENTA

2F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Creme de cenoura com coenifros Panados de frango no forno com massa espiral <sup>1,3,6,7,11</sup> Hambúrguer de grão e batata-doce com massa espiral <sup>1</sup> Alface, couve-roxa e pepino Fruta da época (3 variedades)
3F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Feijão-manteiga com couve-coração Red fish à Marinheiro (molho de tomate e miolo de camarão) com arroz de ervilhas <sup>1,2,4,12</sup> Chili de soja com arroz branco <sup>6</sup> Feijão-verde, cenoura-baby e pimentos Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup> ou fruta da época (3 variedades)
4F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Curgete e alho-francês Massa à lavrador (cubinhos de porco e vaca estufados com feijão-catarino e macarronete) <sup>1,3</sup> Salada de bulgur com tomate, pimentos, feijão-catarino e cebola <sup>1,6,11</sup> Couve-coração, cenoura e cebola Fruta da época (3 variedades)
5F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Canja <sup>1,3</sup> / Creme de Favas Lombinhos de perca no forno aromatizados com limão e manjeriço e batata assada <sup>4</sup> Beringela recheada (cebola, pimento e seitan) com batata assada <sup>1,6</sup> 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 descaroçadas, milho, queijo ralado e orégãos) <sup>7</sup> Arroz de lentilhas com curgete, pimentos e beringelas assadas Rúcula, cenoura-ralada 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. 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 (ananás, banana, laranja, maçã, morango, nêspera e tangerina).

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

19 A 23 ABRIL

## EMENTA

2F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Nabo com cenoura Lombinhos de cavala com arroz colorido (feijão-verde, cenoura e milho) <sup>4,6</sup> Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup> 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 <sup>1,3,7</sup> Stroganoff de seitan com cogumelos e esparguete <sup>1,6</sup> 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 <sup>1,2,4</sup> Legumes no forno com broa (nabo, cenoura, curgete, pimentos, ervilha e feijão-verde) com batata gratinada <sup>1,6</sup> 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 <sup>1,3,6,7</sup> 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 beferraba Massa (cotovelinhos) de bacalhau com pimentos e tomate <sup>1,3,4</sup> Favas estufadas com tomate ao natural e massa cotovelinhos <sup>1</sup> Alface, beferraba e pepino Arroz doce <sup>3,5,6,7</sup> ou Fruta da época (3 variedades)

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos:

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. tramoço; 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 (aranás, banana, laranja, maçã, morango, nêspera e tangerina).

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

26 A 30 ABRIL

## 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 <sup>1,7</sup> Tagliatelle com soja e molho de tomate <sup>1,6</sup> Alface, couve-roxa e pepino Fruta da época (3 variedades)
3F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Caldo verde <sup>1</sup> Salada de alum com feijão-frade, batata aos quartos, ovo, cebola e salsa <sup>3,4</sup> Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate cereja e azeitonas) <sup>12</sup> 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 <sup>1,3</sup> Massa Siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate cereja) <sup>1</sup> Curgete, cogumelos e espinafres Fruta da época (3 variedades)
5F	SOPA PRATO VEGETARIANO ACOMPANHAMENTO SOBREMESA	Camponesa (feijão-vermelho, colovelinhos, lombardo e cenoura) <sup>1,3</sup> Lombinhos de salmão no forno com molho de pimentos e arroz de brócolos <sup>4</sup> Legumes assados no forno (beringela, pimentos e alho-francês) com arroz e feijão-preto Cenoura ralada, beterraba e pepino Leite-creme <sup>1,3,5,7,8,12</sup> 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 ervilhas) Jardineira vegetariana (tofu, batata aos quartos, feijão-verde, cenoura e ervilhas) <sup>1,6</sup> 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. alho; 10. mostarda; 11. sementes de sésamo; 12. dióxido de enxofre e sulfitos; 13. tramoço; 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 (ananás, banana, laranja, maçã, morango, nêspera e tangerina).

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