

Ementa Vegetariana

Semana 19 a 23 de setembro

Segunda-feira

Sopa	Sopa macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}
Vegetariano	Ovos mexidos com salsichas de soja com arroz de cenoura + salada de alface e tomate ^{3,6}
Sobremesa	Fruta da época

Terça-feira

Sopa	Sopa grão com couve coração ^{1,6,7,8,12}
Vegetariano	Salada russa de legumes (milho, batata, cenoura, feijão verde, ervilhas, cebola)
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta-feira

Sopa	Creme de cenoura ^{1,6,7,8,12}
Vegetariano	Tiras de seitan estufadas com cenoura, esparguete + salada de alface ^{1,3,6}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Vegetariano	Legumes estufados (repolho e cenoura) com grão e batata cozida
Sobremesa	Fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Vegetariano	Soja estufada com esparguete + salada de alface e tomate ⁶
Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Ementa Vegetariana

Semana 26 a 30 de setembro

Segunda-feira

- Sopa** Canja de galinha com cuscus^{1,3}
Vegetariano Hambúrguer de grão no forno com fusilli tricolor + salada de tomate e alface^{1,6,12}
Sobremesa Fruta da época

Terça-feira

- Sopa** Sopa brócolos^{1,3,5,6,7,8,12}
Vegetariano Legumes à Brás (alho francês, cenoura, cebola e couve-lombarda) + salada de alface e cenoura
Sobremesa Fruta da época

Quarta-feira

- Sopa** Sopa agrião^{1,3,5,6,7,8,12}
Vegetariano Tofu com cenoura e massa lacinhos e salada de alface e milho⁶
Sobremesa Fruta da época

Quinta-feira

- Sopa** Sopa feijão-verde e alho francês^{1,6,7,8,12}
Vegetariano Batata gratinada com feijão branco, cenoura e couve-flor + salada mista (alface, cebola e cenoura)
Sobremesa Gelatina^{1,3,6,7,8,12}

Sexta-feira

- Sopa** Sopa de couve lombarda^{1,6,7,8,12}
Vegetariano Strogonoff de seitan e cogumelos de ervilhas + salada de alface e tomate^{1,6}
Sobremesa Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Ementa Vegetariana

Semana 03 a 07 de outubro

Segunda-feira

- Sopa** Sopa feijão verde^{1,3,5,6,7,8,12}
Vegetariano Empadão de arroz com soja e feijão + salada de alface e cenoura⁶
Sobremesa Fruta da época

Terça-feira

- Sopa** Sopa feijão branco com couve portuguesa¹²
Vegetariano Esparguete com grão, courgette, cenoura, brócolos e milho^{1,3}
Sobremesa Fruta da época

Quarta-feira

- Sopa**
Vegetariano
Sobremesa

FERIADO

Quinta-feira

- Sopa** Sopa de Alho francês^{1,6,7,8,12}
Vegetariano Legumes estufados (repolho e cenoura) c/ grão e batata cozida
Sobremesa Fruta da época

Sexta-feira

- Sopa** Sopa mediterrânea (cenoura, cebola, couve-lombarda)¹²
Vegetariano Almôndegas de soja estufada com esparguete + salada de alface e cenoura^{1,3,6}
Sobremesa Gelatina^{1,3,6,7,8,12}

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Ementa Vegetariana

Semana 10 a 14 de outubro

Segunda-feira

- Sopa** Sopa de legumes (couve coração, cenoura e cebola) com massinhas^{1,3,6,7,8,12}
- Vegetariano** Bolonhesa vegetariana com esparguete + salada de alface^{1,3,6}
- Sobremesa** Fruta da época

Terça-feira

- Sopa** Sopa cenoura^{1,6,7,8,12}
- Vegetariano** Barrinhas de legumes no forno com arroz de cenoura + salada de alface e milho
- Sobremesa** Gelatina^{1,3,6,7,8,12}

Quarta-feira

- Sopa** Canja de galinha com cuscus^{1,3}
- Vegetariano** Legumes à Brás (alho francês, cenoura, cebola e couve-lombarda) + salada de alface e cenoura
- Sobremesa** Fruta da época

Quinta-feira

- Sopa** Sopa de courgette e abóbora com lentilhas¹²
- Vegetariano** Massada de legumes (massa cotovelos, grão, cogumelos, cenoura, milho e pimentos) + salada de alface^{1,3}
- Sobremesa** Fruta da época

Sexta-feira

- Sopa** Sopa espinafres^{1,3,5,6,7,8,12}
- Vegetariano** Caril de grão com legumes (brócolos, couve-flor, cenoura e pimento verde) e arroz branco + salada de alface e tomate
- Sobremesa** Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Ementa Vegetariana

Semana 17 a 21 de outubro

Segunda-feira

- Sopa** Sopa brócolos^{1,3,5,6,7,8,12}
Vegetariano Seitan com feijão catarino, cenoura, couve-lombarda e esparguete^{1,6}
Sobremesa Fruta da época

Terça-feira

- Sopa** Sopa de Agrião
Vegetariano Batata gratinada com feijão-frade, cenoura e brócolos + salada de alface, cebola cenoura^{1,3,6}
Sobremesa Fruta da época

Quarta-feira

- Sopa** Sopa espinafres^{1,3,5,6,7,8,12}
Vegetariano Tofu salteado com legumes (repolho, cenoura e alho) com massa lacinhos tricolores + salada de alface e tomate^{1,3,6}
Sobremesa Gelatina^{1,3,6,7,8,12}

Quinta-feira

- Sopa** Sopa feijão-verde e alho francês^{1,6,7,8,12}
Vegetariano Legumes estufados (repolho e cenoura) com grão e batata cozida
Sobremesa Fruta da época

Sexta-feira

- Sopa** Sopa de Agrião
Vegetariano Lentilhas estufadas com tofu, arroz de cenoura e alface e tomate
Sobremesa Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Ementa Vegetariana

Semana 24 a 28 de outubro

Segunda-feira

- Sopa** Sopa de Alho francês^{1,6,7,8,12}
Bolonesa vegetariana (soja granulada, tomate, cebola,
Vegetariano alho e manjeriço) com esparguete
+ salada de alface^{1,3,6}
Sobremesa Fruta da época

Terça-feira

- Sopa** Creme de abóbora^{1,3,5,6,7,8,12}
Vegetariano Salada quente com feijão frade, batata, alho, cebola e
salsa + salada de alface¹²
Sobremesa Fruta da época

Quarta-feira

- Sopa** Sopa feijão com lombardo^{1,6,7,8,12}
Vegetariano Tofu com arroz de milho + salada alface e tomate
Sobremesa Gelatina^{1,3,6,7,8,12}

Quinta-feira

- Sopa** Sopa caldo-verde^{1,3,5,6,7,8,12}
Vegetariano Batata gratinada com feijão branco, cenoura e brócolos
Sobremesa Fruta da época

Sexta-feira

- Sopa** Sopa juliana^{1,6,7,8,}
Vegetariano Feijoada de seitan com arroz de alho + salada de tomate
e alface^{1,6}
Sobremesa Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas