

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
	Kcal Jj/Eb1		Kcal Jj/Eb1		01/09/2021	Kcal Jj/Eb1	02/09/2021	Kcal Jj/Eb1	03/09/2021	Kcal Jj/Eb1	
1ª	Sopa				Alho francês	81	Puré de cenoura	68	Couve coração e feijão manteiga	100	
	Prato				Arroz de açafraão com ervilhas, cogumelos ¹² e milho	265	Bolonhesa de soja^{1,6}	334	Favas estufadas com batata e legumes	284	
	Guarnição / Acompanhamento				Salada de alface e tomate	57	Esparguete¹ e salada de alface e beterraba	179			
	Sobremesa				Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	
		06/09/2021		07/09/2021		08/09/2021		09/09/2021		10/09/2021	
2ª	Sopa	Puré de abóbora com ervilhas	61	Couve coração	72	Creme de alface	64	Feijão-verde	57	Cenoura e couve branca	91
	Prato	Hambúrguer de espinafres^{1,6,7} e massa¹	320	Arroz de lentilhas e cenoura ralada	276	Tortilha de legumes (batata, ovo, alho francês, feijão verde, cenoura e coentros) ³	271	Massinha cotovelinhos¹ estufada com feijão e lombardo	377	Rancho vegetariano¹	333
	Guarnição / Acompanhamento					Salada de tomate e alface	57	Brócolos e cenoura salteados	73		
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44
		13/09/2021		14/09/2021		15/09/2021		16/09/2021		17/09/2021	
3ª	Sopa	Creme de alho francês e abóbora	77	Couve lombarda	81	Nabiça	82	Puré de curgete e grão	100	Legumes (cenoura, curgete, alho francês)	91
	Prato	Salada de massa espiral¹ com ervilhas, milho e cogumelos¹²	294	Empadão de soja⁶	351	Salada mexicana (batata, ervilha e milho)	360	Massa estufada com feijão, lombardo e cenoura	377	Arroz de feijão com legumes	297
	Guarnição / Acompanhamento	Salada de couve roxa e tomate	67	Salada de pepino e beterraba	72				179		
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelatina	110	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44
		20/09/2021		21/09/2021		22/09/2021		23/09/2021		24/09/2021	
4ª	Sopa	Creme de cenoura e abóbora	70	Legumes (brócolos, couve-flor, cenoura)	97	Puré de espinafres	60	Camponesa (feijão, lombardo e batata)	87	Lombardo e cenoura ralada	81
	Prato	Hambúrguer de quinoa^{1,6} e arroz	310	Saladinha de batata, curgete, cenoura e grão	277	Bolonhesa de lentilhas¹	313	Jardineira de soja⁶	367	Tirinhas de seitan de cebolada^{1,6} e massa¹	208
	Guarnição / Acompanhamento	Arroz e salada de alface e couve roxa	256			Salada de alface e beterraba	72			Massa esparguete¹ e salada de alface	157
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44
		27/09/2021		28/09/2021		29/09/2021		30/09/2021			
5ª	Sopa	Puré de ervilhas	73	Couve lombardo	81	Creme de alho francês	73	Curgete e cenoura	74		
	Prato	Bolonhesa de lentilhas¹	313	Almôndegas vegetarianas^{1,6} e arroz	420	Grão estufado com legumes, batata e cenoura	337	Arroz de açafraão com ervilhas, cogumelos ¹² e milho	265		
	Guarnição / Acompanhamento	Massa espiral¹ , salada de tomate e alface	163	Arroz de cenoura, salada de pepino e beterraba	207						
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelatina	110	Fruta da Época	44		

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 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- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.