

## Ementa Vegetariana: 11 a 15 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve Branca com Cenoura Ripada <sup>12</sup>								
	Prato	Legumes <sup>6,12</sup> à Bolonhesa com Feijão Branco e Esparguete <sup>1</sup>								
	Salada	Alface, Beterraba e Cenoura								
	Sobremesa	Fruta da Época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de Mistura <sup>1</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão Vermelho com Hortalíça <sup>12</sup>								
	Prato	Arroz de Lentilhas com Tomate								
	Salada	Alface, Milho e Tomate								
	Sobremesa	Fruta da Época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de Mistura <sup>1</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de Abóbora e Espinafres <sup>12</sup>								
	Prato	Cogumelos <sup>12</sup> Estufados com Massa Espiral <sup>1</sup> e Cenoura								
	Salada	Couve Roxa, Pepino e Tomate								
	Sobremesa	Fruta da Época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de Mistura <sup>1</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de Alho-francês <sup>12</sup>								
	Prato	Feijoada de Legumes <sup>12</sup> com Arroz Branco								
	Salada	Cenoura, Tomate e Couve em Juliana								
	Sobremesa	Fruta da Época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de Mistura <sup>1</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Caldo Verde (s/chouriço) <sup>12</sup>								
	Prato	Ervilhas Estufadas com Cenoura e Batata corada								
	Salada	Alface, Beterraba e Milho								
	Sobremesa	Fruta da Época (min. 3 variedades) / Fruta Cozida								
	Pão	Pão de Mistura <sup>1</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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.