

EMENTA VEGETARIANA MENSAL 2021

1	A	Sopa – Creme Cenoura Prato – Estufado de grão e espinafres à espanhola Acomp - Salada alface (12) Sobremesa – Fruta	2	A	Sopa – Grão-de-bico Prato – Estufado de lentilhas c/ legumes e arroz branco Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa- Maçã cozida	3	A	Sopa – Abóbora Prato – Lasanha de legumes e soja Acomp – Salada mista (12) Sobremesa- Fruta	4	A	Sopa – Legumes Prato – Tofu salteado c/legumes, assado no forno c/ puré e broa Acomp – Salada mista (12) Sobremesa- Fruta	5	A	Sopa – Creme Cenoura Prato – Empadão Vegetariano Acomp – Salada Tomate (12) Sobremesa-Fruta	6	A	Sopa – Couve Prato – Seitan salteado c/ cenoura e curgete c/ massa Acomp – Salada Tomate (12) Sobremesa-Fruta	7	A	Sopa – Cebola Prato - Massa c/ bolonhesa de soja Acomp- Salada mista (12) Sobremesa-Fruta
	J	Sopa – Creme Cenoura Prato – Couves recheadas c/ broa (alho, cenoura, curgete, pimentos, ervilha) e batata a murro Acomp – Salada alface (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Grão-de-bico Prato – Beringela gratinada c/ tofu e arroz Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Abóbora Prato – Couscous com tofu e legumes Acomp – Salada mistas (12) Sobremesa- Fruta		J	Sopa – Legumes Prato – Salada de batata, grão, brócolos e cenoura Acomp – Alface, tomate Sobremesa- Fruta		J	Sopa – Creme Cenoura Prato – Crepe de espinafres Acomp – Salada Tomate (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Couve Prato – Gratinado de brócolos Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Cebola Prato – Assado de tofu, soja, batata e legumes Salada-Azeitonas (12) Sobremesa-Fruta
8	A	Sopa – Legumes Prato – Gratinado de legumes c/ salsicha de soja, tofu e legumes, pimentos, ervilha) e batata a murro Acomp – Salada alface (12) Sobremesa- Fruta	9	A	Sopa – Alho francês Prato – Legumes gratinados c/ tofu e arroz Acomp – Salada mista (12) Sobremesa-Fruta	10	A	Sopa – Couve Prato – Pastel de legumes, tofu c/arroz Acomp – Salada mista (12) Sobremesa- Gelatina	11	A	Sopa – Legumes Prato – Legumes estufados c/ tofu e massa Acomp-Salada Mista (12) Sobremesa-Fruta	12	A	Sopa – Couve Prato – Macarronada de legumes no forno Acomp – Salada de alface (12) Sobremesa-Fruta	13	A	Sopa – Ervilhas Prato – Couves recheadas c/ salsicha de soja, tofu e legumes Acomp-Salada mista (12) Sobremesa-Fruta	14	A	Sopa – Abóbora Prato – Assado de tofu, soja, batata e legumes Acomp - Salada Mista (12) Sobremesa-Gelado
	J	Sopa – Legumes Prato – Caril de legumes e soja c/ arroz Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Alho francês Prato – Assado de seitan c/ puré gratinado no forno Acomp – Salada Tomate (12) Sobremesa- Salada de Frutas		J	Sopa – Couve Prato – Panadinhos de tofu c/ arroz Acomp – Salada Alface (12) Sobremesa-fruta		J	Sopa – Legumes Prato – Bolonhesa de soja c/ pimentos e cogumelos Acomp – Azeitonas (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Couve Prato – Assado de tofu, soja, batata e legumes Acomp- Salada tomate (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Ervilhas Prato – Grão-de-bico com cuscuz, alho francês Acomp - Salada tomate (12) Sobremesa- Fruta		J	Sopa – Abóbora Prato – Curgete grelhada com arroz de feijão Acomp-Salada Alface (12) Sobremesa-Fruta
15	A	Sopa – Legumes Prato – Massa c/ bolonhesa de soja Acomp- Salada de alface (12) Sobremesa-Fruta	16	A	Sopa – Feijão-verde Prato – Legumes Salteados c/ tofu e molho de soja c/ massa Acomp – Salada mista (12) Sobremesa-Fruta	17	A	Sopa – Abóbora Prato – Salteado de seitan com Legumes Acomp – Salada mista (12) Sobremesa-Fruta	18	A	Sopa – Caldo-Verde Prato – Arroz c/ legumes, tofu e especiarias Acomp – Salada mista (12) Sobremesa- Fruta	19	A	Sopa – Grão de bico Prato – Caril de lentilhas c/ arroz Acomp- Salada mista (12) Sobremesa- Fruta	20	A	Sopa – Creme de Cenoura Prato – Esparguete c/ salteado de cogumelos, curgete e ervilhas Acomp – Salada de alface (12) Sobremesa-Fruta	21	A	Sopa – Cebola Prato – Assado de tofu, soja, batata e legume Acomp – Salada de alface (12) Sobremesa-Fruta
	J	Sopa – Legumes Prato – Lasanha de espinafres Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Feijão-verde Prato – Feijoada vegetariana c/ arroz branco Acomp – Salada alface (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Abóbora Prato – Batata-doce recheada Acomp- Salada de alface (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Caldo-verde Prato – Strudel vegetariano c/ arroz Acomp – Salada Alface (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Grão-de-bico Prato – Gratinado de brócolos Acomp.- Salada Alface (12) Sobremesa- Fruta		J	Sopa – Creme de Cenoura Prato – Empadão de legumes Acomp – Salada Tomate (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Cebola Prato – Massa gratinada c/ legumes Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa-Fruta
22	A	Sopa – Legumes Prato – Assado de seitan c/ puré gratinado no forno Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa- Fruta	23	A	Sopa – Feijão-Verde Prato – Couscous com tofu e legumes Acomp – Salada mista (12) Sobremesa-Fruta	24	A	Sopa – Abóbora Prato – Gratinado de brócolos Acomp – Salada alface (12) Sobremesa- Salada de frutas	25	A	Sopa – Legumes Prato – Lasanha de espinafres Acomp – Salada mista (12) Sobremesa- Fruta	26	A	Sopa – Alho-francês Prato – Macarronada de legumes no forno Acomp – Salada Alface (12) Sobremesa-Fruta	27	A	Sopa – Couve Prato – Folhado de legumes e bechamel c/ arroz Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa- Salada de frutas	28	A	Sopa – Legumes Prato – Legumes Salteados c/ tofu e molho de soja c/ massa Acomp – Salada tomate (12) Sobremesa-Fruta
	J	Sopa – Legumes Prato – Beringela gratinada c/ tofu e arroz Acomp- Salada Mista (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Feijão-verde Prato – Espetadas de tofu, legumes com batatas Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa- Fruta		J	Sopa – Abóbora Prato – Hambúrguer de soja c/legumes e arroz Acomp – Salada mista (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Legumes Prato – Almôndegas de soja c/ molho de tomate e arroz Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa- Fruta		J	Sopa – Alho-francês Prato – Beringela recheada c/ arroz branco Acomp – Salada Alface (12) Sobremesa-Fruta		J	Sopa – Couve Prato – Salteado de seitan com Legumes Acomp – Salada mista (12) Sobremesa- Fruta		J	Sopa – Legumes Prato – Batata-doce recheada Acomp – Salada Tomate (12) Sobremesa-Fruta
29	A	Sopa – Cenoura P. Principal- Estufado de lentilhas c/ legumes Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa- Fruta	30	A	Sopa – Feijão vermelho Prato – Lasanha de legumes e soja Acomp. – Salada Alface (12) Sobremesa- Fruta	31	A	Sopa-Feijão verde Prato – Crepe de espinafres Acomp.- Salada alface (12) Sobremesa- Fruta	32	<p>Nota Informativa A ementa pode conter a presença dos seguintes alergénios: 1. Cereais que contenham glúten 5. Amendoins e produtos à base de amendoins 6. Soja e produtos à base de soja 8. Frutos de casca rija 9. Aipo e produtos à base de aipo 10. Mostarda e produtos à base de mostarda 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sésamo 12. Dióxido de enxofre e sulfitos 13. Tremçoço e produtos à base de tremçoço</p>										
	J	Sopa – Cenoura Prato – Feijão-frade e batatas Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa- Fruta		J	Sopa – Feijão vermelho Prato – Almôndegas de soja c/ molho de tomate e massa Acomp.- Salada tomate (12) Sobremesa- Fruta		J	Sopa- Feijão-verde Prato – Jardineira de soja Acomp.- Salada alface (12) Sobremesa- Fruta												

Aprovada pela Diretora de Serviços _____ (Dr.ª Manuela Miranda) Nota: A ementa poderá ser sujeita a alterações devido a controle de stocks.

Nota: A ementa poderá ser sujeita a alterações devido a controle de stock. Marcação prévia de 2 dias.
https://alimentacaosaudavelesustentavel.abae.pt/wp-content/uploads/2015/11/Planeamento-de-refeições-vegetarianas-para-crianças-em-restauração-coletiva_principios-base.pdf