

**EMENTA VEGETARIANA MENSAL - 2023**

1	P.A	Leite vegetal Pão c/ Manteiga de oleaginosas (1;5,8;11)	2	P.A	Leite vegetal Pão c/ marmelada (1;11)	3	P.A	Papas de aveia (1)	4	P.A	Leite vegetal Tostas c/ Manteiga de oleaginosas (1;5,8)	5	P.A	Cereais Integrais (1;8)	6	P.A	Leite vegetal Pão c/ Manteiga de oleaginosas (1;5,8;11)	7	P.A	Papas de aveia (1)
	L	Chá Pão com doce (1;11)		L	Leite vegetal Tostas Integrais com compota (1)		L	Batido (6) 2 Bolachas (1)		L	logurte vegetal (1;6;8;11) Pão com doce (1;11)		L	Sumo de laranja 1 Peça de fruta		L	Sumo Tostas Integrais com compota (1)		L	Batido (6) 2 Bolachas (1)
8	P.A	Salada de fruta e cereais (1;8)	9	P.A	Tofu mexido (6)	10	P.A	Cereais Integrais (1;8)	11	P.A	Papas de aveia (1)	12	P.A	Leite vegetal Pão c/Doce (1;11)	13	P.A	Leite vegetal Pão c/ marmelada (1;11)	14	P.A	Leite vegetal Pão c/ Doce (1;11)
	L	Chá Tostas c/ doce (1;11)		L	Sumo Pão c/ Manteiga de oleaginosas (1;5,8;11)		L	Sumo de laranja Tostas Integrais com compota (1)		L	Sumo de laranja 1 peça de fruta		L	Groselha Pão c/ Manteiga de oleaginosas (1;5,8;11)		L	Batido (6) 2 Bolachas (1)		L	logurte vegetal (1;6;8;11) Torrada c/ doce (1;11)
15	P.A	Cereais Integrais (1;8)	16	P.A	Leite vegetal Tostas Integrais com compota (1)	17	P.A	Salada de fruta e cereais (1;8)	18	P.A	Leite vegetal Pão c/ Manteiga de oleaginosas (1;5,8;11)	19	P.A	Papas de aveia (1)	20	P.A	Batido (6) 2 Bolachas (1)	21	P.A	Leite vegetal Pão c/ marmelada (1;11)
	L	1 Peça de fruta 2 Bolachas (1)		L	Groselha Pão c/doce (1;11)		L	Sumo de laranja 1 Peça de fruta		L	Cevada (1) Tostas c/ doce (1;11)		L	1 Peça de fruta 2 Bolachas (1)		L	Sumo laranja Tostas c/ Manteiga de oleaginosas (1;5,8;11)		L	Chá Pão c/ Manteiga de oleaginosas (1;5,8;11)
22	P.A	1 Cháv. de aveia hidratada e 1 fruta fresca (1)	23	P.A	Chá Pão com doce (1;11)	24	P.A	Cereais Integrais (1;8)	25	P.A	Leite vegetal Pão c/ Manteiga de oleaginosas (1;5,8;11)	26	P.A	Leite vegetal Pão c/ Doce (1;11)	27	P.A	Tofu mexido (6)	28	P.A	Cereais Integrais (1;8)
	L	1 Peça de Fruta 1 logurte vegetal (1;6;8;11)		L	Groselha Pão c/ marmelada (1;11)		L	Leite vegetal Bolachas (1)		L	logurte vegetal (1;6;8;11) 1 Peça de fruta		L	Sumo Tostas Integrais com compota (1)		L	Leite vegetal Bolachas (1)		L	Leite vegetal Pão c/ Manteiga de oleaginosas (1;5,8;11)
29	P.A	Leite vegetal Pão c/ Manteiga de oleaginosas (1;5,8;11)	30	P.A	Leite vegetal Pão c/ Doce (1;11)	31	P.A	Papas de aveia (1)												
	L	logurte vegetal (1;6;8;11) 2 Bolachas (1)		L	Sumo Tostas Integrais com compota (1)		L	Chá Tostas c/ doce (1;11)												

**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  
11. Sementes de sésamo e produtos à base de sésamo  
12. Dióxido de enxofre e sulfitos  
13. Tremeço e produtos à base de tremeço

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://alimentacaosaudaveisustentavel.abae.pt/wp-content/uploads/2015/11/Planeamento-de-refeições-vegetarianas-para-crianças-em-restauração-coletiva\\_principios-base.pdf](https://alimentacaosaudaveisustentavel.abae.pt/wp-content/uploads/2015/11/Planeamento-de-refeições-vegetarianas-para-crianças-em-restauração-coletiva_principios-base.pdf)