

ANO LETIVO 2019/2020- VEGETARIANA



6 a 10 janeiro					
	2ª feira- 6 janeiro	3ª feira- 7 janeiro	4ª feira- 8 janeiro	5ª feira- 9 janeiro	6ª feira- 10 janeiro
SOPA	Creme de cenoura e lentilhas	Juliana de Legumes	Caldo Verde (s/chouriço)	Creme de Alho-francês	Grão com hortaliças
PRATO	Bolonhesa de soja com cogumelos	Salada de Batata e grão-de-bico (Grão-de-bico, batata, cebola, salsa e azeitonas)	Ervilhas estufadas com curgete em molho de tomate	Salada de massa <i>lacinhos</i> com feijão-frade, milho, cenoura	Beringela assada em legumes e lentilhas
	Esparguete		Arroz de feijão		Arroz de tomate
	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

***1 Salada de legumes crus** (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou **cozidos/salteados** (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros).

***2** Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssgo, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE ____/____/____ A ____/____/____

ANO LETIVO 2019/2020- VEGETARIANA



13 a 17 janeiro					
	2ª feira-13 janeiro	3ª feira- 14 janeiro	4ª feira- 15 janeiro	5ª feira- 16 janeiro	6ª feira- 17 janeiro
SOPA	Creme de cenoura	Feijão com hortaliças	Creme de ervilhas	Abóbora com Espinafres	Sopa bonita
PRATO	Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas	Stroganoff de seitan com cogumelos	Beringela assada recheada com soja e legumes	Almondegas vegetarianas	Grão-de-bico com salada russa (grão-de-bico, batata, cenoura, ervilha, feijão verde)
		Arroz de legumes	Batatas cozidas/ assadas	Esparguete	
	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
SOBREMESA	Fruta da época*2	Fruta da época	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspira, pera, pêsego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE ____/____/____ A ____/____/____

ANO LETIVO 2019/2020- VEGETARIANA



20 a 24 janeiro					
	2ª feira- 20 janeiro	3ª feira-21 janeiro	4ª feira- 22 janeiro	5ª feira-23 janeiro	6ªfeira- 24 janeiro
SOPA	Couve-flor com cenoura ripada	Creme de feijão branco	Cenoura com nabijas	Grão-de-bico com espinafres	Creme de brócolos
PRATO	Seitan à jardineira (batatas, cenoura, ervilhas, feijão verde, molho tomate)	Arroz de ervilhas e legumes (arroz, ervilhas, tomate, pimentos, milho, ...)	Hamburguer vegetariano (p.ex soja) grelhado	Alho francês à Brás (Alho-francês, batata, cenoura ripada, azeitonas, salsa)	Empadão de arroz com lentilhas
			Esparguete		
	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
SOBREMESA	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Sobremesa láctea	Fruta da época*2	Fruta da época*2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêsego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa láctea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE __/__/__ A __/__/__

ANO LETIVO 2019/2020- VEGETARIANA



27 a 31 janeiro					
	2ª feira- 27 janeiro	3ª feira- 28 janeiro	4ª feira- 29 janeiro	5ª feira- 30 janeiro	6ª feira- 31 janeiro
SOPA	Cenoura com Agrião	Abóbora com fava	Sopa bonita	Creme de alface	Feijão com Nabijas
PRATO	Salada de feijão-frade com batata (feijão frade, batata, milho, cenoura)	Seitan salteado com cenoura e curgete	Feijoada vegetariana	Cuscus com legumes salteados e grão-de-bico	Curgete assada recheada com batata
		Esparguete	Arroz de legumes		
	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
SOBREMESA	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época	Fruta da época*2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêsego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE __/__/__ A __/__/__

ANO LETIVO 2019/2020- VEGETARIANA



3 a 7 fevereiro					
	2ª feira- 3 fevereiro	3ª feira- 4 fevereiro	4ª feira- 5 fevereiro	5ª feira- 6 fevereiro	6ª feira- 7 fevereiro
SOPA	Creme de couve-flor	Abóbora com ervilhas	Creme de tomate	Juliana de Legumes	Sopa de feijão com couve lombarda
PRATO	Favas estufadas com cenoura	Panadinhos de tofu no Forno	"Feijoada" de grão-de-bico com cenoura	Carbonara de ervilha (ervilha, massa, milho)	Beringela assada com pimentos
	Arroz de ervilhas	Salada russa (macedónia)	Arroz branco		Batata assada
	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
SOBREMESA	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)

*2 Devem existir pelo menos **duas variedades diárias de fruta** – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssago, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE __/__/__ A __/__/__

ANO LETIVO 2019/2020- VEGETARIANA



10 a 14 fevereiro					
	2ª feira- 10 fevereiro	3ª feira- 11 fevereiro	4ª feira- 12 fevereiro	5ª feira-13 fevereiro	6ª feira- 14 fevereiro
SOPA	Creme de cenoura e lentilhas	Juliana de Legumes	Caldo Verde (s/chouriço)	Creme de Alho-francês	Grão com hortaliças
PRATO	Bolonhesa de soja com cogumelos	Salada de Batata e grão-de-bico (Grão-de-bico, batata, cebola, salsa e azeitonas)	Ervilhas estufadas com curgete em molho de tomate	Salada de massa <i>lacinhos</i> com feijão-frade, milho, cenoura	Beringela assada em legumes e lentilhas
	Esparguete		Arroz de feijão		Arroz de tomate
	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros).

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssgo, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE ____/____/____ A ____/____/____

ANO LETIVO 2019/2020- VEGETARIANA



17 a 21 fevereiro					
	2ª feira -17 fevereiro	3ª feira –18 fevereiro	4ª feira- 19 fevereiro	5ª feira-20 fevereiro	6ª feira- 21 fevereiro
SOPA	Creme de cenoura	Feijão com hortaliças	Creme de ervilhas	Abóbora com Espinafres	Sopa bonita
PRATO	Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas	Stragonoff de seitan com cogumelos	Beringela assada recheada com soja e legumes	Almondegas vegetarianas	Grão-de-bico com salada russa (grão-de-bico, batata, cenoura, ervilha, feijão verde)
		Arroz de legumes	Batatas cozidas/ assadas	Esparguete	
	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
SOBREMESA	Fruta da época*2	Fruta da época	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêsego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE ____/____/____ A ____/____/____

ANO LETIVO 2019/2020- VEGETARIANA



24 a 28 fevereiro					
	2ª feira- 24 fevereiro	3ª feira- 25 fevereiro	4ª feira- 26 fevereiro	5ª feira- 27 fevereiro	6ª feira- 28 fevereiro
SOPA	CARNAVAL	CARNAVAL	CARNAVAL	Grão-de-bico com espinafres	Creme de brócolos
PRATO				Alho francês à Brás (Alho-francês, batata, cenoura ripada, azeitonas, salsa)	Empadão de arroz com lentilhas
				Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
SOBREMESA				Fruta da época*2	Fruta da época*2
BEBIDA				Água	Água

*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêsego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE __/__/__ A __/__/__

ANO LETIVO 2019/2020- VEGETARIANA



2 a 6 março					
	2ª feira- 2 março	3ª feira-3 março	4ª feira- 4 março	5ª feira-5 março	6ª feira-6 março
SOPA	Cenoura com Agrião	Abóbora com fava	Sopa bonita	Creme de alface	Feijão com Nabijas
PRATO	Salada de feijão-frade com batata (feijão frade, batata, milho, cenoura)	Seitan salteado com cenoura e curgete	Feijoada vegetariana	Cuscus com legumes salteados e grão-de-bico	Curgete assada recheada com batata
		Esparguete	Arroz de legumes		
	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
SOBREMESA	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época	Fruta da época*2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssago, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE ____/____/____ A ____/____/____

ANO LETIVO 2019/2020- VEGETARIANA



9 a 13 março					
	2ª feira- 9 março	3ª feira-10 março	4ª feira-11 março	5ª feira-12 março	6ª feira- 13 março
SOPA	Creme de couve-flor	Abóbora com ervilhas	Creme de tomate	Juliana de Legumes	Sopa de feijão com couve lombarda
PRATO	Favas estufadas com cenoura	Panadinhos de tofu no Forno	"Feijoada" de grão-de-bico com cenoura	Carbonara de ervilha (ervilha, massa, milho)	Beringela assada com pimentos
	Arroz de ervilhas	Salada russa (macedónia)	Arroz branco		Batata assada
	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1		Salada de legumes*1
SOBREMESA	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)

*2 Devem existir pelo menos **duas variedades diárias de fruta** – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssgo, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE __/__/__ A __/__/__

ANO LETIVO 2019/2020- VEGETARIANA



16 a 20 março					
	2ª feira- 16 março	3ª feira-17 março	4ª feira-18 março	5ª feira- 19 março	6ª feira- 20 março
SOPA	Creme de cenoura e lentilhas	Juliana de Legumes	Caldo Verde (s/chouriço)	Creme de Alho-francês	Grão com hortaliças
PRATO	Bolonhesa de soja com cogumelos	Salada de Batata e grão-de-bico (Grão-de-bico, batata, cebola, salsa e azeitonas)	Ervilhas estufadas com curgete em molho de tomate	Salada de massa <i>lacinhos</i> com feijão-frade, milho, cenoura	Beringela assada em legumes e lentilhas
	Esparguete		Arroz de feijão		Arroz de tomate
	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros).

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssgo, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE ____/____/____ A ____/____/____

ANO LETIVO 2019/2020- VEGETARIANA



23 a 27 março					
	2ª feira – 23 março	3ª feira–24 março	4ª feira- 25 março	5ª feira- 26 março	6ª feira- 27 março
SOPA	Creme de cenoura	Feijão com hortaliças	Creme de ervilhas	Abóbora com Espinafres	Sopa bonita
PRATO	Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas	Stragonoff de seitan com cogumelos	Beringela assada recheada com soja e legumes	Almondegas vegetarianas	Grão-de-bico com salada russa (grão-de-bico, batata, cenoura, ervilha, feijão verde)
		Arroz de legumes	Batatas cozidas/ assadas	Esparguete	
	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
SOBREMESA	Fruta da época*2	Fruta da época	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêsego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE ____/____/____ A ____/____/____

