



## Ementa Ovolactovegetariana

### Lanche da manhã

### Lanche da tarde

2ª

**Sopa** Creme de cenoura  
**Prato** Jardineira de seitã ( 1; 12 )  
**Sobremesa** Fruta da época

Pão com queijo (1; 7)  
Leite (7)  
Fruta

Pão com queijo (1; 7)  
Sumo 100%  
Fruta

3ª

**Sopa** Juliana  
**Prato** Salada de legumes com ovo e feijão frade (3)  
**Sobremesa** Gelatina

Corn flakes (1)  
Leite/iogurte (7)  
Fruta

Pão-de leite com queijo (1; 7)  
Leite/iogurte (7)  
Fruta

4ª

**Sopa** Sopa de espinafres  
**Prato** Salsichas de soja estufadas c/Esparguete ( 1; 6; 9; 10; 14 )  
**Sobremesa** Fruta da época

Pão com queijo (1; 7)  
Leite (7)  
Fruta

Pão com queijo (1; 7)  
Sumo 100%  
Fruta

5ª

**Sopa** Sopa de ervilhas  
**Prato** Omelete de espinafres com arroz branco (3)  
**Sobremesa** Mousse de chocolate (3, 7)

Corn flakes (1)  
Leite/iogurte (7)  
Fruta

Pão com queijo (1; 7)  
Leite (7)  
Fruta

6ª

**Sopa** Camponesa  
**Prato** Empadão de macarrão c/ soja picada (1( 1; 6; 9; 10; 14 )  
**Sobremesa** Fruta da época

Pão com queijo (1; 7)  
Leite (7)  
Fruta

Bolo caseiro (1; 7)  
Chá de ervas  
Fruta

### LISTA DE ALERGÉNIOS ( ... )

1. Cereais que contêm glúten
2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos
3. Ovos e produtos à base de ovos
4. Peixes e produtos à base de peixe
5. Amendoins e produtos à base de amendoins
6. Soja e produtos à base de soja
7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose)
8. Frutos secos de casca rija
9. Aipo e produtos à base de aipo
10. Mostarda e produtos à base de mostarda
11. Sementes de sésamo
12. Dióxido de enxofre e sulfitos
13. Tremoço ou produtos à base de tremoço
14. Moluscos e produtos à base de moluscos



**LISTA DE ALERGÉNIOS ( ... )**

- |  |   |
|--|---|
| <b>1.</b> Cereais que contêm glúten                            | <b>8.</b> Frutos secos de casca rija              |
| <b>2.</b> Crustáceos e produtos à base de crustáceos           | <b>9.</b> Aipo e produtos à base de aipo          |
| <b>3.</b> Ovos e produtos à base de ovos                       | <b>10.</b> Mostarda e produtos à base de mostarda |
| <b>4.</b> Peixes e produtos à base de peixe                    | <b>11.</b> Sementes de sésamo                     |
| <b>5.</b> Amendoins e produtos à base de amendoins             | <b>12.</b> Dióxido de enxofre e sulfitos          |
| <b>6.</b> Soja e produtos à base de soja                       | <b>13.</b> Tremoço ou produtos à base de tremoço  |
| <b>7.</b> Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose) | <b>14.</b> Moluscos e produtos à base de moluscos |