



# EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

10 A 14 DE NOVEMBRO DE 2025



Segunda-feira   10	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres	1	Pão de mistura
	<b>Prato</b>	Salada de feijão-frade e legumes salteados (cenoura, curgette, alho francês) com arroz branco <sup>12</sup>		
	<b>Legumes/ Saladas</b>	Brócolos e cenoura cozida <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)		
Terça-feira   11	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	12	Água
	<b>Prato</b>	Estufado de castanha, feijão vermelho e couve coração e batata cozida		
	<b>Legumes/ Saladas</b>	Salada de pepino, couve roxa e tomate		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)		
Quarta-feira   12	<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda	1	Pão de mistura
	<b>Prato</b>	Massada vegetariana (grão de bico, cenoura, curgette, alho francês) e ervas aromáticas <sup>1, 12</sup>		
	<b>Legumes/ Saladas</b>	Couve coração, cenoura e brócolos cozidos <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)		
Quinta-feira   13	<b>Sopa</b>	Creme de alho-francês	12	Água
	<b>Prato</b>	Guisado de lentilhas, cenoura aos cubos com molho de tomate e arroz branco		
	<b>Legumes/ Saladas</b>	Salada de alface, beterraba e pepino		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)		
Sexta-feira   14	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde	1	Pão de mistura
	<b>Prato</b>	Feijão frade com batata e cebola assadas		
	<b>Legumes/ Saladas</b>	Salada de alface e cenoura		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)		

**Alergénios:** As refeições podem conter ou ter contacto com as seguintes substâncias ou produtos derivados, considerados alergénios alimentares comuns: 1. Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia e híbridos), 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos, 3. Ovos e produtos à base de ovos, 4. Peixe 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 de casca rija (amêndoas, avelãs, nozes, castanha de caju, etc.), 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. Tremoço e produtos à base de tremoço, 14. Moluscos e produtos à base de moluscos. Para quem não apresenta alergias ou intolerâncias, estas substâncias são totalmente inofensivas.

**Nota:** Esta ementa está sujeita a alterações, sempre que tal se justifique.

São Martinho lembra-nos que comer juntos também é partilhar.

