



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

10 A 14 DE NOVEMBRO DE 2025



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

Alergêneos: As refeições podem conter ou ter contacto com as seguintes substâncias ou produtos derivados, considerados alérgenos 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.

