



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

17 A 21 DE NOVEMBRO DE 2025



| | | | |
|--------------------|-------------------------|---|---------------------|
| Segunda-feira 17 | Sopa | Sopa de feijão catarino | 1 Pão de mistura |
| | Prato | Bolonhesa de lentilhas com espinafres ^{1, 12} | |
| | Legumes/ Saladas | Salada de tomate e beterraba ¹² | |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | |
| Terça-feira 18 | Sopa | Creme de courgette | Água |
| | Prato | Feijão catarino estufado com legumes (alho francês e pimento) e ervas aromáticas com arroz de cenoura ¹² | |
| | Legumes/ Saladas | Salada de pepino e cebola ¹² | |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | |
| Quarta-feira 19 | Sopa | Sopa de couve penca | Água |
| | Prato | Ervilhas em molho cremoso de cenoura e pimento com batata cozida ¹² | |
| | Legumes/ Saladas | Brócolos e couve coração cozidos ¹² | |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | |
| Quinta-feira 20 | Sopa | Creme de chuchu | Água |
| | Prato | Feijão branco estufado com couve lombarda e arroz de tomate ¹² | |
| | Legumes/ Saladas | Salada de alface e beterraba ¹² | |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) / Mousse de chocolate | |
| Sexta-feira 21 | Sopa | Sopa de nabiças | Água |
| | Prato | Massa espiral tricolor com grão de bico e cogumelos salteados ^{1, 12} | |
| | Legumes/ Saladas | Saladas de cenoura e tomate ¹² | |
| | Sobremesa | 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.

Na cantina, cada alimento tem uma missão: fazer-te crescer saudável!

