



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

24 A 28 DE NOVEMBRO DE 2025



Segunda-feira 24	Sopa	Sopa de lentilhas	1
	Prato	Estufado de lentilhas com molho de tomate e batata cozida ¹²	
	Legumes/ Saladas	Couve coração, couve-flor e couve-bruxelas cozidos ¹²	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Terça-feira 25	Sopa	Creme de abóbora	Pão de mistura
	Prato	Refogado de legumes e ervilhas (tomate, pimento, curgette e ervilhas) com arroz de feijão catarino ¹²	
	Legumes/ Saladas	Salada de beterraba, pepino e cenoura ¹²	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Quarta-feira 26	Sopa	Sopa de couve lombarda	Água
	Prato	Rancho (grão, cenoura, couve lombarda e massa espiral) ^{1, 12}	
	Legumes/ Saladas	Salada de tomate e cenoura ¹²	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Quinta-feira 27	Sopa	Creme de nabo	
	Prato	Favas guisadas com pimentos e coentros com arroz de cenoura ¹²	
	Legumes/ Saladas	Salada de alface e pepino ¹²	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Sexta-feira 28	Sopa	Sopa de ervilhas	
	Prato	Salada Russa Vegetariana (batata, cenoura, milho, ervilhas, feijão verde) com molho de ervas aromáticas ¹²	
	Legumes/ Saladas	Couve portuguesa, brócolos e cenoura cozidos 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. Amendoadins e produtos à base de amendoadins, 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.

Os pratos da cantina têm cor, sabor e muita energia para ti!

