



EMENTA VEGETARIANA ESCOLAR

1 A 5 DE DEZEMBRO DE 2025



Segunda-feira 1		
Terça-feira 2	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Bolonhesa de soja fina com cogumelos ^{1, 12}
	Legumes/ Saladas	Salada de pepino e tomate ¹²
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 3	Sopa	Sopa de grão de bico
	Prato	Cogumelos, feijão vermelho e batata aos cubos estufada com cenoura às rodelas ¹²
	Legumes/ Saladas	Couve coração e brócolos cozidos ¹²
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 4	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Rancho vegetariano (massa cotovelos, grão de bico, cenoura aos cubos e ervilhas) ^{1, 12}
	Legumes/ Saladas	Salada de couve-roxa e milho ¹²
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 5	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Falafel frito com arroz de alho francês ^{1, 11, 12}
	Legumes/ Saladas	Pepino e alface ¹²
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

¹
Pão de mistura

Água

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.

Em dezembro, trazemos refeições quentinhas, equilibradas e cheias de conforto para dias frios de aprendizagem.

Ementa elaborada por Nutricionista Inês Liquito CP 5589N





EMENTA VEGETARIANA ESCOLAR

8 A 12 DE DEZEMBRO DE 2025



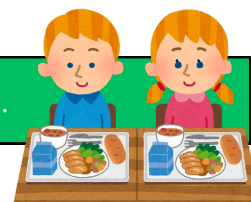
Segunda-feira 8			Pão de mistura ¹	Água
Terça-feira 9	Sopa	Creme de nabo		
	Prato	Salada de feijão frade com molho verde e batata cozida ¹²		
	Legumes/ Saladas	Tomate, cenoura ripada e pepino ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Quarta-feira 10	Sopa	Sopa de couve penca		
	Prato	Rancho vegetariano (massa espirais, cenoura, ervilhas e soja grossa) ^{1, 6, 12}		
	Legumes/ Saladas	Couve lombarda, cenoura e brócolos cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ pão de ló de chocolate		
Quinta-feira 11	Sopa	Creme de alho-francês		
	Prato	Lentilhas em molho de tomate com arroz de cenoura ¹²		
	Legumes/ Saladas	Salada de pepino, couve roxa e milho ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Sexta-feira 12	Sopa	Sopa de feijão catarino		
	Prato	Salada quente de feijão catarino com batata aos cubos e azeitonas com molho de cebola e alho 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.

No refeitório, cada prato é pensado para nutrir, crescer e aprender com energia.

Ementa elaborada por Nutricionista Inês Liquito CP 5589N





EMENTA VEGETARIANA ESCOLAR

15 E 16 DE DEZEMBRO DE 2025



Segunda-feira 15	Sopa	Sopa de lentilhas	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Chili vegetariano (lentilhas, milho, pimento e tomate) e arroz branco ^{1, 12}		
	Legumes/ Saladas	Salada de alface, cenoura e beterraba ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Terça-feira 16	Sopa	Creme de cenoura	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Refogado de legumes (tomate, pimento, curgette) e grão-de-bico com massa lacinhos ^{1, 12}		
	Legumes/ Saladas	Salada de pepino, tomate e couve roxa 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 rijá (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.

Comida simples, nutritiva e feita para todos: refeições que fortalecem corpo, mente e hábitos saudáveis.

