



EMENTA VEGETARIANA ESCOLAR

8 A 12 DE DEZEMBRO DE 2025



Segunda-feira 8		
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)
		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.

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

Ementa elaborada por Nutricionista Inês Liquito CP 5589N

