



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.

