



EMENTA VEGETARIANA ESCOLAR

5 A 9 DE JANEIRO DE 2026



Segunda-feira 5	Sopa	Creme de couve-flor	1	Pão de mistura	Água
	Prato	Bolonhesa (massa esparguete) de lentilhas ^{1, 12}			
	Legumes/ Saladas	Salada de alface, tomate e milho ¹²			
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)			
Terça-feira 6	Sopa	Sopa de grão de bico			
	Prato	Bifes de seitan e cebolada com arroz de cenoura ^{1, 12}			
	Legumes/ Saladas	Salada de pepino e alface ¹²			
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)			
Quarta-feira 7	Sopa	Creme de abóbora			
	Prato	Jardineira de feijão vermelho (cenoura, tomate e pimento) ¹²			
	Legumes/ Saladas	Brócolos cozidos, cenoura cozida e couve penca cozida ¹²			
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)			
Quinta-feira 8	Sopa	Sopa de espinafres			
	Prato	Rancho (massa macarronete) vegetariano com grão de bico ^{1,12}			
	Legumes/ Saladas	Salada de couve coração (corte juliana), beterraba e tomate ¹²			
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)			
Sexta-feira 9	Sopa	Creme de ervilhas			
	Prato	Salada de feijão frade com batata cozida ¹²			
	Legumes/ Saladas	Alface, pepino e cenoura ripada 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, recuperamos a energia que precisamos para enfrentar os dias frios, aprendendo a nutrir o corpo.

