



EMENTA VEGETARIANA ESCOLAR

12 A 16 DE JANEIRO DE 2026



| | | | |
|--------------------|-------------------------|--|----------------|
| Segunda-feira 12 | Sopa | Sopa de feijão verde | 1 |
| | Prato | Arroz com ervilhas em molho de tomate ¹² | |
| | Legumes/ Saladas | Alface, tomate e pepino ¹² | |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | |
| Terça-feira 13 | Sopa | Creme de cenoura | Pão de mistura |
| | Prato | Massada (massa cotovelinhos) de feijão vermelho com legumes (cenoura, tomate e couve portuguesa) ^{1, 6, 12} | |
| | Legumes/ Saladas | Couve flor, cenoura e brócolos cozidos ¹² | |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | |
| Quarta-feira 14 | Sopa | Sopa de couve lombarda | Água |
| | Prato | Paella vegetariana (arroz, ervilhas, feijão verde, pimento e tomate) ¹² | |
| | Legumes/ Saladas | Salada de beterraba, tomate e pepino ¹² | |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | |
| Quinta-feira 15 | Sopa | Creme de alho-francês | |
| | Prato | Salada russa vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, milho e feijão verde) ¹² | |
| | Legumes/ Saladas | Couve coração, cenoura e couve de bruxelas cozidas ¹² | |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades)/ leite creme | |
| Sexta-feira 16 | Sopa | Sopa de nabos | |
| | Prato | Cubos de tofu salteados com massa espirais tricolor ^{1, 6, 12} | |
| | Legumes/ Saladas | Salada de alface, couve roxa e tomate 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. 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.

O refeitório é mais do que um lugar para comer: é um espaço de partilha, amizade e descobertas que nos fazem crescer.

