



# EMENTA VEGETARIANA ESCOLAR

12 A 16 DE JANEIRO DE 2026



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

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

