



# EMENTA VEGETARIANA ESCOLAR

19 A 23 DE JANEIRO DE 2026



Segunda-feira   19	Sopa	Creme de courgette
	Prato	Batata estufada com soja fina em molho de tomate <sup>6, 12</sup>
	Legumes/ Saladas	Salada de alface, couve roxa, pepino <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira   20	Sopa	Sopa de couve coração
	Prato	Chili vegetariano (feijão preto e feijão vermelho) com arroz branco <sup>12</sup>
	Legumes/ Saladas	Salada de beterraba, tomate e cenoura ripada <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira   21	Sopa	Creme de chuchu
	Prato	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura e tomate) <sup>12</sup>
	Legumes/ Saladas	Brócolos, couve coração e feijão verde cozidos <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira   22	Sopa	Sopa de feijão catarino
	Prato	Lentilhas estufadas em molho de tomate com arroz branco <sup>12</sup>
	Legumes/ Saladas	Salada de couve roxa, tomate e pepino <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira   23	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Massada (massa cotovelinhos) de grão de bico, cenoura e alho francês <sup>1, 12</sup>
	Legumes/ Saladas	Cenoura, brócolos e couve flor cozidos <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

<sup>1</sup>  
Pão de mistura

Água

**Alérgenos:** 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 rijas (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.

Aqui experimentamos sabores, criamos hábitos saudáveis e aprendemos, pouco a pouco, a gostar de alimentos que nos fazem bem.

Ementa elaborada por Nutricionista Inês Liquito CP 5589N

