



EMENTA VEGETARIANA ESCOLAR

26 A 30 DE JANEIRO DE 2026



Segunda-feira 26	Sopa	Sopa de lentilhas	1 Pão de mistura Água
	Prato	Arroz branco com lentilhas estufadas ¹²	
	Legumes/ Saladas	Salada de alface, couve roxa e pepino ¹²	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Terça-feira 27	Sopa	Creme de abóbora	1 Pão de mistura Água
	Prato	Salada de feijão manteiga (cebola, pimento, tomate e milho) com batata cozida ¹²	
	Legumes/ Saladas	Salada de alface, cenoura ripada e tomate ¹²	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ gelatina	
Quarta-feira 28	Sopa	Sopa de couve lombarda	1 Pão de mistura Água
	Prato	Feijão catarino estufado com arroz de tomate ¹²	
	Legumes/ Saladas	Salada de pepino, beterraba e couve coração (corte juliana) ¹²	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Quinta-feira 29	Sopa	Creme de nabo	1 Pão de mistura Água
	Prato	Salada de grão de bico, batata cozida aos cubos e azeitonas ¹²	
	Legumes/ Saladas	Cenoura, couve de bruxelas e feijão verde cozidos ¹²	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Sexta-feira 30	Sopa	Sopa de ervilhas	1 Pão de mistura Água
	Prato	Tofu aos cubos salteados com massa lacinhos ^{1, 6, 12}	
	Legumes/ Saladas	Salada de alface, tomate e pepino 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 também um lugar onde aprendemos e praticamos escolhas que nos fazem crescer.

