



EMENTA VEGETARIANA ESCOLAR

2 A 6 DE FEVEREIRO DE 2026



Segunda-feira 2	Sopa	Sopa de espinafres	1
	Prato	Lentilhas estufadas em molho de tomate com arroz branco ¹²	
	Legumes/ Saladas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Terça-feira 3	Sopa	Sopa de feijão verde	Água
	Prato	Cubos de tofu salteados com cogumelos e massa esparguete ^{1, 12}	
	Legumes/ Saladas	Salada de cenoura ripada e alface ¹²	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Quarta-feira 4	Sopa	Creme de nabo	Pão de mistura
	Prato	Estufado de feijão manteiga, ervilhas e cenoura com batata assada ¹²	
	Legumes/ Saladas	Couve de bruxelas, brócolos e couve flor cozidos ¹²	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Quinta-feira 5	Sopa	Sopa de ervilhas	
	Prato	Massa lacinhas com ervilhas e cenoura aos cubos ^{1, 12}	
	Legumes/ Saladas	Salada de beterraba ripada, couve coração (corte juliana) e tomate ¹²	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Sexta-feira 6	Sopa	Creme de feijão vermelho	
	Prato	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, couve lombarda e cenoura aos cubos) com arroz de alho francês ¹²	
	Legumes/ Saladas	Salada de alface 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.

As refeições deste mês foram pensadas para apoiar o crescimento, a saúde e o bem-estar de todos.

