



# EMENTA VEGETARIANA ESCOLAR

9 A 13 DE FEVEREIRO DE 2026



Segunda-feira   9	<b>Sopa</b>	Sopa de curgete	1 Pão de mistura	Água
	<b>Prato</b>	Bolonhesa de soja fina com massa esparguete <sup>1, 12</sup>		
	<b>Legumes/ Saladas</b>	Salada de alface, pepino e couve roxa <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)		
Terça-feira   10	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora		
	<b>Prato</b>	Favas guisadas com pimentos e coentros e batata assada <sup>12</sup>		
	<b>Legumes/ Saladas</b>	Salada de alface, tomate e cenoura ripada <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)/ mousse de chocolate		
Quarta-feira   11	<b>Sopa</b>	Sopa de couve penca		
	<b>Prato</b>	Massada (massa espirais tricolor) de feijão catarino com cogumelos <sup>1, 12</sup>		
	<b>Legumes/ Saladas</b>	Salada de tomate e pepino <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)		
Quinta-feira   12	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês		
	<b>Prato</b>	Falafel frito com arroz de tomate e feijão manteiga <sup>4, 12</sup>		
	<b>Legumes/ Saladas</b>	Couve de bruxelas, brócolos e cenoura cozidos <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)		
Sexta-feira   13	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos		
	<b>Prato</b>	Rojões de soja grossa com batata cozida <sup>6, 12</sup>		
	<b>Legumes/ Saladas</b>	Salada de alface, tomate e milho <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	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.

Comer bem é uma forma de cuidarmos de nós e dos outros, partilhando refeições completas e nutritivas.

