



EMENTA VEGETARIANA ESCOLAR

16 A 20 DE FEVEREIRO DE 2026



Segunda-feira 16	Férias de Carnaval		Pão de mistura ¹	Água		
Terça-feira 17	Férias de Carnaval					
Quarta-feira 18	Férias de Carnaval					
Quinta-feira 19	Sopa	Sopa de lentilhas				
Sexta-feira 20	Prato	Massa à lavrador vegetariana (massa lacinhos, cenoura, lentilhas e couve lombarda) ^{1,12}				
	Legumes/ Saladas	Salada de pepino, milho e couve roxa ¹²				
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)				
	Sopa	Creme de curgete				
	Prato	Tofu à Gomes de Sá com grão de bico e azeitonas ¹²				
	Legumes/ Saladas	Salada de alface, tomate e cenoura ripada 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.

Neste mês de Carnaval, celebramos a diversidade e a energia com refeições equilibradas que ajudam a crescer, brincar e aprender com mais vitalidade.

