



EMENTA VEGETARIANA ESCOLAR

16 A 20 DE FEVEREIRO DE 2026



Segunda-feira | 16

Férias de Carnaval

Terça-feira | 17

Férias de Carnaval

Quarta-feira | 18

Férias de Carnaval

Quinta-feira | 19

Sopa

Sopa de lentilhas

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)

Sexta-feira | 20

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)

¹
Pão de mistura

Água

Alergêneos: 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 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.

