



EMENTA VEGETARIANA ESCOLAR

23 A 27 DE FEVEREIRO DE 2026



Segunda-feira 23	Sopa	Sopa de nabiças	1 Pão de mistura
	Prato	Lentilhas estufadas em molho de tomate com arroz de cenoura ¹²	
	Legumes/ Saladas	Salada de alface e pepino ¹²	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Terça-feira 24	Sopa	Creme de cenoura	Água
	Prato	Salada russa vegetariana (batata, cenoura, milho, ervilhas) com molho de azeite, alho e salsa ¹²	
	Legumes/ Saladas	Salada de alface, tomate e couve roxa ¹²	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Quarta-feira 25	Sopa	Sopa de couve lombarda	Água
	Prato	Rancho (massa macarronete, grão de bico e cenoura) ^{1, 12}	
	Legumes/ Saladas	Feijão verde e brócolos cozidos ¹²	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Quinta-feira 26	Sopa	Creme de chuchu	Água
	Prato	Bifes de seitan com cebolada e arroz branco ¹²	
	Legumes/ Saladas	Feijão frade com molho de azeite, alho e salsa e arroz branco ¹²	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ gelatina	
Sexta-feira 27	Sopa	Sopa de feijão catarino	Água
	Prato	Refogado de legumes (tomate, pimento e cenoura) com feijão catarino e massa esparguete ^{1, 12}	
	Legumes/ Saladas	Salada de alface, tomate e cebola 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.

Uma alimentação variada e saudável dá-nos a energia certa para aproveitar os dias mais animados do ano.

