



EMENTA VEGETARIANA ESCOLAR

2 A 6 DE MARÇO DE 2026



Segunda-feira 2	Sopa	Creme de couve-flor	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Empadão (arroz de cenoura) de soja fina ^{6,12}		
	Legumes/ Saladas	Salada de alface e tomate ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Terça-feira 3	Sopa	Sopa de lentilhas		
	Prato	Bifes de seitan com massa macarronete ^{1, 12}		
	Legumes/ Saladas	Salada de pepino, alface e cebola ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Quarta-feira 4	Sopa	Creme de abóbora		
	Prato	Salada quente vegetariana (batata, feijão frade, soja grossa) com molho de cebola e pimentos ^{6,12}		
	Legumes/ Saladas	Brócolos cozidos e cenoura cozida ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Quinta-feira 5	Sopa	Sopa de grão-de-bico		
	Prato	Grão-de-bico estufado com cogumelos com massa espirais ^{1, 12}		
	Legumes/ Saladas	Salada de couve coração (corte juliana) e tomate ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Sexta-feira 6	Sopa	Creme de cenoura		
	Prato	Tofu aos cubos salteados com arroz de cenoura ¹²		
	Legumes/ Saladas	Salada de alface e pepino ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		

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.

Uma alimentação equilibrada é essencial para o crescimento, a aprendizagem e o bem-estar das crianças.

