



EMENTA VEGETARIANA ESCOLAR

9 A 13 DE MARÇO DE 2026



Segunda-feira 9	Sopa	Sopa de espinafres	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Soja fina em molho de tomate natural com massa lacinhos ^{6, 12}		
	Legumes/ Saladas	Salada de alface, tomate e beterraba ripada ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Terça-feira 10	Sopa	Creme de courgette		
	Prato	Feijão vermelho estufado com arroz de alho francês ¹²		
	Legumes/ Saladas	Couve flor e brócolos cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ leite creme ⁷		
Quarta-feira 11	Sopa	Sopa de couve-lombarda		
	Prato	Rancho vegetariano (grão-de-bico, ervilhas e cenoura com massa macarronete) ^{1, 12}		
	Legumes/ Saladas	Salada de tomate e pepino ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Quinta-feira 12	Sopa	Creme de chuchu		
	Prato	Ervilhas em molho de tomate com batata assada ¹²		
	Legumes/ Saladas	Couve coração, cenoura e couve de bruxelas cozidas ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Sexta-feira 13	Sopa	Sopa de couve portuguesa		
	Prato	Chili vegetariano (feijão preto e feijão catarino) com arroz branco ¹²		
	Legumes/ Saladas	Salada de alface, couve roxa e tomate 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.

Ao longo deste mês, privilegiamos refeições variadas, nutritivas e ajustadas às necessidades das diferentes idades.

