



EMENTA VEGETARIANA ESCOLAR

16 A 20 DE MARÇO DE 2026



Segunda-feira 16	Sopa	Creme de cenoura	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Bolonhesa de lentilhas e tomate (massa esparguete) ^{1, 12}		
	Legumes/ Saladas	Salada de alface e milho ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Terça-feira 17	Sopa	Sopa de ervilhas		
	Prato	Favas guisadas com arroz branco ¹²		
	Legumes/ Saladas	Salada de beterraba, tomate e cenoura ripada ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Quarta-feira 18	Sopa	Creme de nabo		
	Prato	Caldeirada de cubos de tofu (batata) com pimentos ¹²		
	Legumes/ Saladas	Brócolos e feijão verde cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Quinta-feira 19	Sopa	Sopa de feijão verde		
	Prato	Arroz de alho francês com estufado de feijão manteiga ¹²		
	Legumes/ Saladas	Salada de couve roxa e pepino ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Sexta-feira 20	Sopa	Creme de abóbora		
	Prato	Salada quente de grão-de-bico e ovo cozido* (batata cozida aos cubos) com molho verde (alho, cebola, salsa e azeite) <u>Nota: apenas para ovolactovegetarianos*</u> ^{3*, 12}		
	Legumes/ Saladas	Cenoura e couve flor cozidos 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.

A inclusão diária de sopa, legumes, fruta da época e água contribui para hábitos alimentares mais saudáveis.

