



EMENTA VEGETARIANA ESCOLAR

23 A 27 DE MARÇO DE 2026



Segunda-feira 23	Sopa	Sopa de espinafres	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Bifes de seitan grelhados com cebolada e arroz de cenoura ¹²		
	Legumes/ Saladas	Salada de alface e pepino ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Terça-feira 24	Sopa	Creme de alho francês		
	Prato	Salada russa vegetariana (feijão frade, feijão verde, cenoura cozida e batata aos cubos) ¹²		
	Legumes/ Saladas	Salada de alface, cenoura ripada e tomate ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Quarta-feira 25	Sopa	Sopa de feijão catarino		
	Prato	Chili de feijão preto e soja fina com arroz branco e cenoura aos cubos ^{6, 12}		
	Legumes/ Saladas	Salada de pepino e couve coração (corte juliana) ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Quinta-feira 26	Sopa	Creme de lentilhas		
	Prato	Lentilhas em molho de tomate com massa cotovelinhos ^{1, 12}		
	Legumes/ Saladas	Couve de bruxelas e feijão verde cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ gelatina		
Sexta-feira 27	Sopa	Sopa de couve lombarda		
	Prato	Jardineira de soja grossa (batata, cenoura e ervilhas) ^{6, 12}		
	Legumes/ Saladas	Salada de alface e pepino		
	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.

Promover escolhas alimentares conscientes desde cedo é investir na saúde presente e futura das crianças.

