



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

23 a 27 de março de 2026



Ano Letivo 2025/2026

SEGUNDA-FEIRA 23	Sopa	Sopa de espinafres	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Bife de seitan grelhado com cebolada e arroz de cenoura ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de alface e pepino		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 24	Sopa	Creme de lentilhas		
	Prato	Feijão vermelho em azeite e ervas aromáticas com batata assada		
	Legumes/Salada	Salada de beterraba, cenoura ripada e tomate		
	Sobremesa	Fruta (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/Salada	Salada de pepino e couve coração (corte juliana)		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 26	Sopa	Creme de alho francês		
	Prato	Lentilhas em molho de tomate com massa cotovelinhos ¹		
	Legumes/Salada	Couve de bruxelas e feijão verde cozidos		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Gelatina		
SEXTA-FEIRA 27	Sopa	Sopa de couve lombarda		
	Prato	Jardineira de soja grossa (batata, ervilhas e cenoura) ^{6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		

ALERGÊNIOS: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos/Marisco, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite/Lactose, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoço, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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.



Ementa elaborada por Nutricionista Vera Pires (CP 5178N)