



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

13 a 17 de abril de 2026



Ano Letivo 2025/2026

SEGUNDA-FEIRA 13	Sopa	Sopa de feijão verde	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Falafel frito com arroz de cenoura ¹		
	Legumes/Salada	Salada de alface e couve-roxa		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 14	Sopa	Sopa de lentilhas		
	Prato	Soja grossa em ervilhas e cenoura com massa esparguete ^{1, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de pepino e tomate		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 15	Sopa	Creme de nabo e abóbora		
	Prato	Caldeirada de feijão frade com pimento		
	Legumes/Salada	Couve-flor, couve coração e cenoura cozidos		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 16	Sopa	Sopa de brócolos		
	Prato	Bife de tofu grelhado com massa tricolor ^{1, 6}		
	Legumes/Salada	Salada de tomate, beterraba e pepino		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 17	Sopa	Creme de curgete		
	Prato	Chili de feijão preto com arroz de alho francês		
	Legumes/Salada	Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		

ALERGÉNIOS: 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.



Sabias que uma alimentação saudável e equilibrada contribui para a tua saúde física e mental?

Ementa elaborada por Nutricionista Vera Pires (CP 5178N)