



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

20 a 24 de abril de 2026



Ano Letivo 2025/2026

SEGUNDA-FEIRA 20	Sopa	Sopa de couve lombarda
	Prato	Bife de seitan estufado com cogumelos e massa lacinhos ^{1, 12}
	Legumes/Salada	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
TERÇA-FEIRA 21	Sopa	Creme de alho francês
	Prato	Feijão vermelho em azeite e ervas aromáticas com batata assada
	Legumes/Salada	Salada de beterraba, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Mousse de chocolate ⁷
QUARTA-FEIRA 22	Sopa	Sopa de couve coração
	Prato	Feijoada vegetariana (feijão manteiga, cenoura e couve portuguesa) com arroz branco
	Legumes/Salada	Salada de tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
QUINTA-FEIRA 23	Sopa	Creme de couve-flor e feijão catarino
	Prato	Grão-de-bico à Gomes de Sá com ovo cozido* ^{3*} <small>* Nota: apenas para ovolactovegetarianos</small>
	Legumes/Salada	Feijão verde, brócolos e cenoura cozidos
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
SEXTA-FEIRA 24	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Soja fina em molho de tomate natural com massa tricolor ^{1, 6, 12}
	Legumes/Salada	Salada de alface, pepino e cebola
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)

Pão de mistura ¹

Água

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.



A 22 de abril celebra-se o Dia Internacional da Terra.
É nosso dever proteger o planeta onde vivemos!

Ementa elaborada por Nutricionista Vera Pires (CP 5178N)