



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

27 a 30 de abril de 2026



Ano Letivo 2025/2026

SEGUNDA-FEIRA 27	Sopa	Sopa de nabiças	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Lentilhas à bolonhesa com espinafres ¹		
	Legumes/Salada	Salada alface e pepino		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 28	Sopa	Sopa de couve lombarda		
	Prato	Bife de tofu grelhado com arroz de ervilhas ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de tomate, beterraba e cenoura		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 29	Sopa	Creme de cenoura e nabo		
	Prato	Feijão frade cozido com batata cozida à lagareiro		
	Legumes/Salada	Couve-flor, feijão verde e couve coração cozidos		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 30	Sopa	Sopa de feijão branco		
	Prato	Favas guisadas com arroz de cenoura ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de tomate e couve roxa		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 1	Feriado			

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 sustentabilidade do planeta passa pelo nosso prato:
o que comemos, a sua quantidade e como é produzido faz a diferença!**

Ementa elaborada por Nutricionista Vera Pires (CP 5178N)