



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

4 a 8 de maio de 2026



Ano Letivo 2025/2026

SEGUNDA-FEIRA 4	Sopa	Sopa de espinafres	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Empadão de arroz branco e lentilhas		
	Legumes/Salada	Salada de alface, beterraba e tomate		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 5	Sopa	Sopa de couve lombarda		
	Prato	Feijão vermelho em cenoura e pimento com massa tricolor ¹		
	Legumes/Salada	Salada de couve coração (corte juliana), cenoura e cebola		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 6	Sopa	Creme de abóbora e grão-de-bico		
	Prato	Falafel frito com arroz de tomate ^{1, 11}		
	Legumes/Salada	Salada de couve-roxa, pepino e alface		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 7	Sopa	Sopa de brócolos		
	Prato	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, feijão verde e cenoura)		
	Legumes/Salada	Salada de tomate e cebola		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 8	Sopa	Creme de alho francês		
	Prato	Massada de soja fina em molho de tomate ^{1, 6}		
	Legumes/Salada	Couve-de-bruxelas, cenoura e couve-flor cozidos		
	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.

O grupo "Cereais e Derivados, Tubérculos" representa a maior fatia da Roda dos Alimentos!



Ementa elaborada por Nutricionista Vera Pires (CP 5178N)