



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

11 a 15 de maio de 2026



Ano Letivo 2025/2026

SEGUNDA-FEIRA 11	Sopa	Sopa de couve coração	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Estufado de lentilhas com arroz de cenoura		
	Legumes/Salada	Salada de alface e pepino		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 12	Sopa	Creme de couve-flor e feijão manteiga		
	Prato	Feijão branco em ervas aromáticas e azeite com batata cozida		
	Legumes/Salada	Salada de couve-roxa, tomate e cenoura		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 13	Sopa	Sopa de feijão vermelho		
	Prato	Bife de seitan grelhado com massa esparguete e cogumelos ¹		
	Legumes/Salada	Salada de beterraba e pepino		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 14	Sopa	Creme de curgete		
	Prato	Salada quente de batata cozida e feijão frade		
	Legumes/Salada	Brócolos, feijão verde e cenoura cozidos		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Gelatina		
SEXTA-FEIRA 15	Sopa	Sopa de couve portuguesa		
	Prato	Rojões de soja grossa estufados com arroz seco ⁶		
	Legumes/Salada	Salada de alface, tomate e cebola		
	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.

Os tubérculos (como a batata e a batata-doce) e os cereais (como a massa, o arroz ou o cuscuz) devem estar sempre presentes no teu prato!



Ementa elaborada por Nutricionista Vera Pires (CP 5178N)