



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

18 a 22 de maio de 2026



Ano Letivo 2025/2026

SEGUNDA-FEIRA 18	Sopa	Sopa de nabijas	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Salada quente de massa tricolor com ovo*, milho, ervilhas e cenoura aos cubos ^{1, 3*} <i>*Nota: apenas para ovolactovegetarianos</i>		
	Legumes/Salada	Salada de alface e couve-roxa		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 19				
	Sopa	Sopa de lentilhas		
	Prato	Lombinhos de tofu estufados com batata assada ⁶		
	Legumes/Salada	Salada de couve coração (corte juliana), cenoura e cebola		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 20				
	Sopa	Creme de nabo e abóbora		
	Prato	Massada de soja fina em molho de tomate com ervas aromáticas ^{1, 6}		
	Legumes/Salada	Salada de beterraba, tomate e alface		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 21				
	Sopa	Sopa de brócolos		
	Prato	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, cenoura e couve portuguesa) com arroz de cenoura		
	Legumes/Salada	Salada de pepino e couve-roxa		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 22				
	Sopa	Creme de cenoura e feijão catarino		
	Prato	Caldeirada de feijão manteiga com pimento		
	Legumes/Salada	Feijão verde, couve-flor e couve coração 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.

Sabias que a principal função dos hidratos de carbono é fornecer energia ao nosso organismo?



Ementa elaborada por Nutricionista Vera Pires (CP 5178N)