



# EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

25 a 29 de maio de 2026

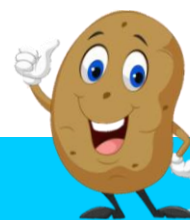


Ano Letivo 2025/2026

SEGUNDA-FEIRA   25	Sopa	Sopa de feijão verde	Pão de mistura <sup>1</sup>	Água
	Prato	Hambúrguer vegetariano com massa esparguete e cogumelos <sup>1,6</sup>		
	Legumes/Salada	Salada de alface e beterraba		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA   26	Sopa	Creme de ervilhas	Pão de mistura <sup>1</sup>	Água
	Prato	Tiras de seitan em molho de tomate com arroz de alho francês <sup>1</sup>		
	Legumes/Salada	Salada de tomate e couve-roxa		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA   27	Sopa	Sopa de couve coração	Pão de mistura <sup>1</sup>	Água
	Prato	Rancho vegetariano (massa macarronete, grão-de-bico, cenoura e couve lombarda) <sup>1</sup>		
	Legumes/Salada	Salada de pepino e cebola		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA   28	Sopa	Creme couve-flor e curgete	Pão de mistura <sup>1</sup>	Água
	Prato	Tofu à Gomes de Sá com ovo <sup>3*,6</sup> <small>*Nota: apenas para ovolactovegetarianos</small>		
	Legumes/Salada	Cenoura, couve-de-bruxelas e brócolos cozidos		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Leite creme <sup>7*</sup>		
SEXTA-FEIRA   29	Sopa	Sopa de nabiças	Pão de mistura <sup>1</sup>	Água
	Prato	Chili de feijão preto com arroz branco		
	Legumes/Salada	Salada de alface, tomate e cebola		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		

**ALERGÊNIOS:** 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 30 de maio celebra-se o Dia Internacional da Batata!

Ementa elaborada por Nutricionista Vera Pires (CP 5178N)