



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

15 a 18 de setembro de 2026



Ano Letivo 2026/2027

SEGUNDA-FEIRA 14					
TERÇA-FEIRA 15	Sopa	Sopa de feijão verde			
	Prato	Almôndegas vegetarianas em molho de tomate com massa lacinhos ¹			
	Legumes/Salada	Salada de alface, tomate e beterraba			
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)			
QUARTA-FEIRA 16	Sopa	Creme de abóbora e feijão catarino			
	Prato	Empadão de lentilhas com arroz de cenoura			
	Legumes/Salada	Salada de pepino, couve-roxa e cebola			
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)			
QUINTA-FEIRA 17	Sopa	Sopa de ervilhas			
	Prato	Bife de seitan grelhado com cogumelos e massa tricolor ¹			
	Legumes/Salada	Salada de cenoura e couve-coração			
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)			
SEXTA-FEIRA 18	Sopa	Creme de alho-francês			
	Prato	Grão-de-bico à Gomes de Sá com ovo* ^{3*} <u>*Nota: apenas para ovolactovegetarianos</u>			
	Legumes/Salada	Feijão verde, brócolos e cenoura cozidos			
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Gelatina			

Pão de mistura ¹

Água

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.

Bom regresso escolar!



Ementa elaborada por Nutricionista Vera Pires (CP 5178N)