



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

21 a 25 de setembro de 2026



Ano Letivo 2026/2027

SEGUNDA-FEIRA 21	Sopa	Sopa de lentilhas	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Macarronete com soja fina, ervilhas e cenoura aos cubos ^{1, 6}		
	Legumes/Salada	Salada de alface e couve-roxa		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 22	Sopa	Creme de abóbora e nabo		
	Prato	Feijão vermelho em tomate e pimento com batata assada		
	Legumes/Salada	Salada de tomate, couve-coração e cenoura		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 23	Sopa	Sopa de brócolos		
	Prato	Chili de feijão preto com arroz de alho-francês		
	Legumes/Salada	Salada de pepino e beterraba		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 24	Sopa	Creme de curgete		
	Prato	Feijão frade à lagareiro com batata e ovo* cozidos ^{3*} <u>*Nota: apenas para ovolactovegetarianos</u>		
	Legumes/Salada	Couve-flor, cenoura e couve-bruxelas cozidos		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 25	Sopa	Sopa de couve-coração		
	Prato	Cubos de tofu estufados em cenoura e molho de tomate com massa lacinhos ^{1, 6}		
	Legumes/Salada	Salada de alface, pepino 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.

É importante que proves todos os alimentos que são servidos na cantina - descobrirás novos sabores que vais gostar!



Ementa elaborada por Nutricionista Vera Pires (CP 5178N)