



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

28 de setembro a 2 de outubro de 2026



Ano Letivo 2026/2027

SEGUNDA-FEIRA 28	Sopa	Sopa de nabijas	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Lentilhas à bolonhesa com espinafres ¹		
	Legumes/Salada	Salada de alface e pepino		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 29	Sopa	Sopa de feijão vermelho		
	Prato	Rojões de soja grossa em molho de tomate com arroz de cenoura ⁶		
	Legumes/Salada	Salada de tomate, beterraba e cebola		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 30	Sopa	Creme de couve-flor		
	Prato	Caldeirada de feijão manteiga com pimento		
	Legumes/Salada	Feijão verde, cenoura e brócolos cozidos		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Mousse de chocolate ⁷		
QUINTA-FEIRA 1	Feriado Municipal			
SEXTA-FEIRA 2	Sopa	Sopa de couve-portuguesa		
	Prato	Bife de seitan estufado com arroz de ervilhas ⁶		
	Legumes/Salada	Salada de alface, pepino e couve-roxa		
	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 rijas, 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.

No refeitório escolar são preparadas refeições com muito carinho, pensadas para te ajudar a crescer forte e saudável!



Ementa elaborada por Nutricionista Vera Pires (CP 5178N)