



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

6 a 9 de outubro de 2026



Ano Letivo 2026/2027

SEGUNDA-FEIRA 5	Feriado		Pão de mistura ¹	Água
TERÇA-FEIRA 6	Sopa	Sopa de lentilhas		
	Prato	Salada quente de massa tricolor, ovo*, soja fina, cenoura e milho ^{1, 3*, 6} *Nota: apenas para ovolactovegetarianos		
	Legumes/Salada	Salada de alface e couve-roxa		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 7	Sopa	Sopa de couve-coração		
	Prato	Chili de feijão preto com arroz seco		
	Legumes/Salada	Salada de pepino, tomate e beterraba		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 8	Sopa	Creme de alho-francês		
	Prato	Bife de tofu grelhado com batata assada ⁶		
	Legumes/Salada	Brócolos, feijão verde e cenoura cozidos		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 9	Sopa	Sopa de espinafres		
	Prato	Rancho vegetariano (grão-de-bico, cenoura e couve-coração)		
	Legumes/Salada	Salada de alface 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.



Comer bem é crescer melhor! Uma alimentação variada dá-te energia para brincar, aprender e crescer saudável.

Ementa elaborada por Nutricionista Vera Pires (CP 5178N)