



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

19 a 23 de outubro de 2026



Ano Letivo 2026/2027

SEGUNDA-FEIRA 19	Sopa	Sopa de ervilhas	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Bife de tofu em molho de tomate com cogumelos e massa esparguete ^{1, 6}		
	Legumes/Salada	Salada de alface e couve-roxa		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 20	Sopa	Creme de cenoura e feijão manteiga		
	Prato	Feijão vermelho salteado em azeite e ervas aromáticas com batata assada		
	Legumes/Salada	Salada de cenoura, couve-coração e tomate		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 21	Sopa	Sopa de couve-flor		
	Prato	Feijoada vegetariana (feijão branco, cenoura e couve lombarda) e arroz branco		
	Legumes/Salada	Salada de pepino e cebola		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 22	Sopa	Creme de nabo		
	Prato	Salada quente de ovo*, grão-de-bico e batata cozida ^{3*} *Nota: apenas para ovolactovegetarianos		
	Legumes/Salada	Brócolos, feijão verde e cenoura cozidos		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 23	Sopa	Sopa de nabijas		
	Prato	Soja grossa em cenoura e molho de tomate com massa lacinhos ^{1, 6}		
	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.



O Dia Mundial da Alimentação lembra-nos que nem todas as pessoas têm comida suficiente. Por isso, é importante partilhar e cuidar de quem precisa!

Ementa elaborada por Nutricionista Vera Pires (CP 5178N)