



EMENTA ESCOLAR - Vegetariana

SEMANA 1

2ª FEIRA

Sopa

Legumes (curgete, alface e cenoura)

Prato

Chili vegetariano com arroz

Sobremesa

Fruta

4ª FEIRA

Sopa

Legumes (alho francês, curgete e chuchu)

Prato

Seitan à gomes de sá

Sobremesa

Doce

6ª FEIRA

Sopa

Legumes (abóbora, alho francês e cebola)

Prato

Toffu com legumes salteados

Sobremesa

Fruta

3ª FEIRA

Sopa

Legumes (beringela, abóbora e alface)

Prato

Strognoff de legumes

Sobremesa

Fruta

5ª FEIRA

Sopa

Legumes (alface, cenoura e chuchu)

Prato

Estufado de legumes chineses
com massa espiral

Sobremesa

Fruta

TODAS AS SOBREMESAS INCLUEM TRÊS TIPOS DE FRUTOS.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância, deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoço e/ou moluscos.

PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVAS.



EMENTA ESCOLAR - Vegetariana

SEMANA 2

2ª FEIRA

Sopa

Legumes (couve, agrião e abóbora)

Prato

Jardineira de legumes

Sobremesa

Fruta

4ª FEIRA

Sopa

Legumes (ervilhas, cebola e cenoura)

Prato

Estufado de legumes com esparguete

Sobremesa

Doce

6ª FEIRA

Sopa

Legumes (curgete, cebola e couve branca)

Prato

Bolonhesa de soja

Sobremesa

Fruta

3ª FEIRA

Sopa

Legumes (lombardo, cebola e beringela)

Prato

Alho francês à Brás

Sobremesa

Fruta

5ª FEIRA

Sopa

Legumes (couve flor, alho francês e cenoura)

Prato

Feijão preto estufado
com massa espiral e cenoura

Sobremesa

Fruta

TODAS AS SOBREMESAS INCLUEM TRÊS TIPOS DE FRUTOS.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância, deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremçoço e/ou moluscos.

PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVAS.



EMENTA ESCOLAR - Vegetariana

SEMANA 3

2ª FEIRA

Sopa

Legumes (brócolos, alho francês e nabo)

Prato

Cogumelos estufados com arroz de cenoura e ervilhas

Sobremesa

Fruta

4ª FEIRA

Sopa

Legumes (agrião, couve portuguesa e curgete)

Prato

Salada de arroz com grão e legumes

Sobremesa

Doce

6ª FEIRA

Sopa

Grão e espinafres

Prato

Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão-verde e batata cozida

Sobremesa

Fruta

3ª FEIRA

Sopa

Legumes (couve flor, alho francês e cenoura)

Prato

Favas guisadas com cenoura e couve

lombarda

Sobremesa

Fruta

5ª FEIRA

Sopa

Legumes (abóbora, alho francês e cenoura)

Prato

Chili vegetariano com arroz

Sobremesa

Fruta

TODAS AS SOBREMESAS INCLUEM TRÊS TIPOS DE FRUTOS.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância, deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoço e/ou moluscos.

PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVAS.



EMENTA ESCOLAR - Vegetariana

SEMANA 4

2ª FEIRA

Sopa

Legumes (espinafres, chuchu e cebola)

Prato

Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura

Sobremesa

Fruta

4ª FEIRA

Sopa

Legumes (feijão-verde, courgette e cenoura)

Prato

Soja com legumes salteados

Sobremesa

Doce

6ª FEIRA

Sopa

Legumes (cenoura e feijão-verde)

Prato

Feijoada vegetariana

Sobremesa

Fruta

3ª FEIRA

Sopa

Legumes (abóbora, cenoura e couve)

Prato

Feijão-frade com ovo e brócolos

Sobremesa

Fruta

5ª FEIRA

Sopa

Legumes (alho-francês, courgette e chuchu)

Prato

Jardineira de legumes

Sobremesa

Fruta

TODAS AS SOBREMESAS INCLUEM TRÊS TIPOS DE FRUTOS.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância, deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfites, tremço e/ou moluscos.

PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVAS.



EMENTA ESCOLAR - Vegetariana

SEMANA 5

2ª FEIRA

Sopa

Legumes (beringela, abóbora e alface)

Prato

Estufado de legumes chineses
com massa espiral

Sobremesa

Fruta

3ª FEIRA

Sopa

Legumes (abóbora, alho-francês e cebola)

Prato

Arroz de lentilhas e feijão verde

Sobremesa

Fruta

4ª FEIRA

Sopa

Legumes (espinafres, chuchu e cebola)

Prato

Legumes à bolonhesa

Sobremesa

Doce

5ª FEIRA

Sopa

Legumes (abóbora, cenoura e couve
portuguesa)

Prato

Salada de batata, brócolos e cenoura

Sobremesa

Fruta

6ª FEIRA

Sopa

Legumes (brócolos, alho-francês e nabo)

Prato

Ervilhas estufadas com legumes

Sobremesa

Fruta

TODAS AS SOBREMESAS INCLUEM TRÊS TIPOS DE FRUTOS.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância, deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremçoço e/ou moluscos.

PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVAS.



EMENTA ESCOLAR - Vegetariana

SEMANA 6

2ª FEIRA

Sopa

Legumes (cenoura e feijão-verde)

Prato

Bolonhesa de soja

Sobremesa

Fruta

3ª FEIRA

Sopa

Legumes (Agião, couve português e courgette)

Prato

Seitan à gomes de sá

Sobremesa

Fruta

4ª FEIRA

Sopa

Legumes (alho-francês, courgette e chuchu)

Prato

Strognoff de legumes

Sobremesa

Doce

5ª FEIRA

Sopa

Legumes (grão, repolho e cenoura)

Prato

Alho francês à Brás

Sobremesa

Fruta

6ª FEIRA

Sopa

Legumes (nabo, batata e cenoura)

Prato

Caril de grão com legumes

Sobremesa

Fruta

TODAS AS SOBREMESAS INCLUEM TRÊS TIPOS DE FRUTOS.
Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância, deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixes, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoço e/ou moluscos.

PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVAS.

