

# EMENTA VEGETARIANA 2026

Alergénios

Dia	Dia da semana	Prato	Alergénios	
Dia 4	Segunda-feira	Sopa	Caldo verde	
		Prato	Bolonhesa de lentilhas	
		Guarnição	Esparguete cozido	
		Vegetais	Salada de cenoura, alface, pepino	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 5	Terça-feira	Sopa	Espinafres	
		Prato e guarnição	"Jantarinho" de arroz, grão e hortelã	
		Vegetais	Salada de alface, tomate e pepino	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 6	Quarta-feira	Sopa	Feijão verde	
		Prato e guarnição	Legumes á Brás com soja	
		Vegetais	Brócolos cozidos Salada de pepino e cenoura	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 7	Quinta-feira	Sopa	Nabiça	
		Prato e guarnição	Feijoada com cogumelos e massa cotovelos	
		Vegetais	Salada de tomate, alface e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 8	Sexta-feira	Sopa	Canja de legumes (cenoura e ervilhas)	
		Prato	Hambúrguer de vegetais no forno	
		Guarnição	Arroz de coentros	
		Vegetais	Salada de alface, cenoura e pepino	
		Sobremesa	Fruta da época	

**Legenda (14 principais alérgenos):**



**Observações:** 1 - No cálculo do valor energético da fruta é utilizado um valor médio, visto serem servidas três opções à escolha por dia, sujeitas a variação conforme a época do ano; 2 - As refeições são servidas com água e pão de mistura (contabilizado no valor energético da refeição); 3 - **A ementa está sujeita a alteração sem pré-aviso**; 4 - A declaração nutricional representa um valor médio entre as faixas etárias dos 3 aos 10 anos.

# EMENTA VEGETARIANA 2026

Alergénios

Dia 11	Segunda-feira	Sopa	Alho francês	
		Prato	Panado de vegetais no forno	 
		Guarnição	Arroz de cenoura	
		Vegetais	Salada de alface, cenoura e milho	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 12	Terça-feira	Sopa	Couve portuguesa	
		Prato e guarnição	Salsichas de soja com massa	 
		Vegetais	Salada de alface, cenoura e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 13	Quarta-feira	Sopa	Espinafres	
		Prato e guarnição	Lasanha de legumes com tofu	
		Vegetais	Salada de alface e cenoura e tomate	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 14	Quinta-feira	Sopa	Feijão verde	
		Prato	Tofu estufado	
		Guarnição	Batata aos palitos no forno e arroz	
		Vegetais	Salada de alface, cenoura e milho	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 15	Sexta-feira	Sopa	Agrião	
		Prato e guarnição	Feijão frade com batata cozida, tofu e coentros	
		Vegetais	Salada de tomate, pepino e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	

**Legenda (14 principais alergénios):**



**Observações:** 1 - No cálculo do valor energético da fruta é utilizado um valor médio, visto serem servidas três opções à escolha por dia, sujeitas a variação conforme a época do ano; 2 - As refeições são servidas com água e pão de mistura (contabilizado no valor energético da refeição); 3 - **A ementa está sujeita a alteração sem pré-aviso;** 4 - A declaração nutricional representa um valor médio entre as faixas etárias dos 3 aos 10 anos.

# EMENTA VEGETARIANA 2026

Alergénios

Dia 18	Segunda-feira	Sopa	Creme de courgette	
		Prato e guarnição	Guisado de lentilhas com batata e pimento	
		Vegetais	Salada de alface e pepino	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 19	Terça-feira	Sopa	Feijão com nabiça	
		Prato e guarnição	Bolonhesa de soja com esparguete cozido	 
		Vegetais	Salada de alface, tomate e cenoura	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 20	Quarta-feira	Sopa	Caldo verde	
		Prato e guarnição	Salada de grão com batata e brócolos salteados	
		Vegetais	Salada de tomate, alface e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 21	Quinta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	
		Prato e guarnição	Tofu de cebolada com massa	 
		Vegetais	Salada de alface, nabo e pepino	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 22	Sexta-feira	Sopa	Espinafres	
		Prato e guarnição	Empadão com arroz e soja	
		Vegetais	Salada de cenoura, pepino e alface	
		Sobremesa	Fruta da época	

Legenda (14 principais alergénios):



**Observações:** 1 - No cálculo do valor energético da fruta é utilizado um valor médio, visto serem servidas três opções à escolha por dia, sujeitas a variação conforme a época do ano; 2 - As refeições são servidas com água e pão de mistura (contabilizado no valor energético da refeição); 3 - **A ementa está sujeita a alteração sem pré-aviso**; 4 - A declaração nutricional representa um valor médio entre as faixas etárias dos 3 aos 10 anos.

# EMENTA VEGETARIANA 2026

Alergénios

Dia 25	Segunda-feira	Sopa	Agrião	
		Prato	Hambúrguer de vegetais no forno	 
		Guarnição	Esparguete	
		Vegetais	Salada de tomate, alface e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 26	Terça-feira	Sopa	Couve portuguesa	
		Prato	“Pudim” de arroz com soja e molho de tomate	 
		Guarnição	Salada de cenoura e pepino	
		Vegetais	Fruta da época	
Dia 27	Quarta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	
		Prato e guarnição	Guisado de tofu com batata	 
		Vegetais	Salada de alface, cenoura e pepino	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 28	Quinta-feira	Sopa	Feijão com nabiça	
		Prato e guarnição	Legumes salteados com Quinoa	
		Vegetais	Salada de alface e tomate Brócolos cozidos	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 29	Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura	
		Prato	Croquetes de vegetais	
		Guarnição	Arroz de coentros	
		Vegetais	Salada de tomate, pepino e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	

**Legenda (14 principais alergénios):**



**Observações:** 1 - No cálculo do valor energético da fruta é utilizado um valor médio, visto serem servidas três opções à escolha por dia, sujeitas a variação conforme a época do ano; 2 - As refeições são servidas com água e pão de mistura (contabilizado no valor energético da refeição); 3 - **A ementa está sujeita a alteração sem pré-aviso**; 4 - A declaração nutricional representa um valor médio entre as faixas etárias dos 3 aos 10 anos.

# EMENTA VEGETARIANA 2026

Alergénios

Dia _ _	Segunda-feira	Sopa	Nabiça	
		Prato	Legumes salteados com tofu e batata	
		Guarnição	Batata cozida	
		Vegetais	Salda de alface e cenoura; Feijão verde cozido	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia _ _	Terça-feira	Sopa	Espinafres	
		Prato e guarnição	Seitan estufada, feijão verde e cenoura e arroz	
		Vegetais	Salada de alface, pepino e cenoura	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia _ _	Quarta-feira	Sopa	Feijão Verde	
		Prato e guarnição	Gratinado vegetariano de legumes com massa e cogumelos	
		Vegetais	Alface, tomate e milho	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia _ _	Quinta-feira	Sopa	Agrião	
		Prato	Hambúrguer de vegetais no forno	
		Guarnição	Arroz de tomate	
		Vegetais	Salada de tomate, alface e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia _ _	Sexta-feira	Sopa	Tomate com grão e espinafres	
		Prato e guarnição	Seitan guisado com batatas e brócolos	
		Vegetais	Brócolos, cenoura e milho	
		Sobremesa	Fruta da época	

**Legenda (14 principais alergénios):**



**Observações:** 1 - No cálculo do valor energético da fruta é utilizado um valor médio, visto serem servidas três opções à escolha por dia, sujeitas a variação conforme a época do ano; 2 - As refeições são servidas com água e pão de mistura (contabilizado no valor energético da refeição); 3 - **A ementa está sujeita a alteração sem pré-aviso**; 4 - A declaração nutricional representa um valor médio entre as faixas etárias dos 3 aos 10 anos.