



**Ementa Escolar**  
**2019/2020**  
**Vegetariana**

**SEMANA DE 16 A 20 DE SETEMBRO**



**Oferta diária de pão. Bebida diária: água.**

*“A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremçoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.”*

**SEGUNDA-FEIRA**



**TERÇA-FEIRA**

**Sopa** | Juliana de legumes

**Prato e acompanhamento** | Salada de batata e grão de bico (grão de bico, batata e cebola) com salada (cenoura e alface)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

**QUARTA-FEIRA**

**Sopa** | Caldo verde

**Prato e acompanhamento** | Ervilhas estufadas c/ curgete e molho de tomate com arroz de feijão e salada (tomate, alface e milho)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

**QUINTA-FEIRA**

**Sopa** | Creme de alho-francês

**Prato e acompanhamento** | Salada de massa lacinhos c/ feijão-frade, milho, cenoura e salada de legumes (alface e tomate)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

**SEXTA-FEIRA**

**Sopa** | Grão com hortaliças

**Prato e acompanhamento** | Beringela assada recheada com legumes e lentilhas com arroz de tomate e salada (cenoura, alface e milho)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta