



## Ementa Escolar

2019/2020

### Vegetariana

SEMANA DE 7 A 11 DE OUTUBRO



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

*"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm 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

**Sopa** | Cenoura com agrião

**Prato e acompanhamento** | Salada de feijão frade com batata (feijão frade, milho, cenoura) e salada (alface, tomate e cenoura)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

### TERÇA-FEIRA

**Sopa** | Abóbora com fava

**Prato e acompanhamento** | Seitan salteado com cenoura, curgete e esparguete com salada (alface, cenoura e milho)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

### QUARTA-FEIRA

**Sopa** | Sopa de nabiças

**Prato e acompanhamento** | Feijoada vegetariana com arroz branco e salada (alface e cenoura)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

### QUINTA-FEIRA

**Sopa** | Creme de alface

**Prato e acompanhamento** | Cuscus com legumes salteados e grão de bico com salada (alface, tomate e cenoura)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

### SEXTA-FEIRA

**Sopa** | Sopa bonita

**Prato e acompanhamento** | Curgete assada recheada com batata e salada (alface, cenoura, tomate e milho)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

