



## Ementa Escolar

2019/2020

### Vegetariana

Semana de 6 a 10 de Janeiro



**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, tremoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."*

### SEGUNDA-FEIRA

Sopa | Creme de couve-flor

Prato e acompanhamento | Favas estufadas com cenoura e arroz de ervilha e salada (alface, tomate e cenoura)

Fruta/Sobremesa | Fruta



### TERÇA-FEIRA

Sopa | Abóbora com ervilhas

Prato e acompanhamento | Panadinhos de tofu com salada russa e salada de legumes (alface e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta

### QUARTA-FEIRA

Sopa | Creme de tomate

Prato e acompanhamento | "Feijoada" de grão de bico com arroz branco e salada (alface, cenoura, tomate e milho)

Fruta/Sobremesa | Fruta

### QUINTA-FEIRA

Sopa | Juliana de legumes

Prato e acompanhamento | Carbonara de ervilha (ervilha, massa e milho) com salada (alface e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta

### SEXTA-FEIRA

Sopa | Feijão com couve lombarda

Prato e acompanhamento | Beringela assada recheada com batata e salada (alface, tomate e cenoura)

Fruta/Sobremesa | Fruta



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

Semana de 13 a 17 de Janeiro



**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, alho, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."*



**SEGUNDA-FEIRA**

**Sopa** | Creme de cenoura e lentilhas

**Prato e acompanhamento** | Bolonhesa de soja com cogumelos e salada (tomate, alface e cenoura)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

**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



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

Semana de 20 a 24 de Janeiro



**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, tremoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."*

**Sopa** | Creme de cenoura

**Prato e acompanhamento** | Massa com salteado de cogumelos, pimentos, ervilhas e salada (alface, tomate e cenoura)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

**TERÇA-FEIRA**

**Sopa** | Feijão com hortaliças

**Prato e acompanhamento** | Strogonoff de seitan com cogumelos e arroz de legumes c/ salada (alface, milho e cenoura)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

**QUARTA-FEIRA**

**Sopa** | Creme de ervilhas

**Prato e acompanhamento** | Berlingela recheada com soja, legumes e batata com salada (alface, tomate e cenoura)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

**QUINTA-FEIRA**

**Sopa** | Abóbora com espinafres

**Prato e acompanhamento** | Bifes de soja com esparguete e salada (alface e cenoura)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

**SEXTA-FEIRA**

**Sopa** | Sopa bonita

**Prato e acompanhamento** | Grão de bico com salada russa (batata, cenoura, ervilha, feijão verde) e salada (alface, tomate e milho)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta



## Ementa Escolar

2019/2020

### Vegetariana

Semana de 27 a 31 de Janeiro



**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, tremoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."*

### SEGUNDA-FEIRA

**Sopa** | Couve-flor com cenoura ripada

**Prato e acompanhamento** | Seitan à jardineira com salada (alface, cenoura e tomate)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta



### TERÇA-FEIRA

**Sopa** | Creme de feijão branco

**Prato e acompanhamento** | Arroz de ervilhas e legumes (tomate, pimento e milho) com salada (alface, tomate, cenoura)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

### QUARTA-FEIRA

**Sopa** | Cenoura com nabiças

**Prato e acompanhamento** | Hambúguer vegetariano com esparguete e salada (alface, cenoura e milho)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

### QUINTA-FEIRA

**Sopa** | Grão de bico com espinafres

**Prato e acompanhamento** | Alho francês à Brás (alho francês, cebola, batata, cenoura) salada (alface, tomate e cenoura)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

### SEXTA-FEIRA

**Sopa** | Creme de brócolos

**Prato e acompanhamento** | Empadão de arroz com lentilhas e salada (alface, milho e tomate)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta