



Ementa Escolar

2023/2024

Vegetariana

SEMANA DE 11 A 15 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 contêm 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

- FÉRIAS DO VERÃO -



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 | Hambúrguer vegetariano grelhado 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



Ementa Escolar

2023/2024

Vegetariana

SEMANA DE 18 A 22 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, tremoço, 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





Ementa Escolar

2023/2024

Vegetariana

SEMANA DE 25 A 29 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 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 | 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****2023/2024****Vegetariana****SEMANA DE 02 A 06 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 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**Sopa** | Creme de cenoura e lentilhas**Prato e acompanhamento** | Bolonhesa de soja com cogumelos, esparguete 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****- FERIADO -****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

2023/2024

Vegetariana

SEMANA DE 09 A 13 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 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

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 | Beringela 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

2023/2024

Vegetariana

SEMANA DE 16 A 20 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, 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 | Hambúrguer vegetariano grelhado 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





Ementa Escolar

2023/2024

Vegetariana

SEMANA DE 23 A 27 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 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 nabijas

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



**Ementa Escolar****2023/2024****Vegetariana****SEMANA DE 30 DE OUTUBRO A 03 DE NOVEMBRO****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, 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 ervilha 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****- FERIADO -****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****2023/2024****Vegetariana****SEMANA DE 06 A 10 DE NOVEMBRO****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, 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, esparguete 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****2023/2024****Vegetariana****SEMANA DE 13 A 17 DE NOVEMBRO****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, tremço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.”

SEGUNDA-FEIRA**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 | Beringela 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

2023/2024

Vegetariana

SEMANA DE 20 A 24 DE NOVEMBRO



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, 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 | Hambúrguer vegetariano grelhado 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





Ementa Escolar

2023/2024

Vegetariana

SEMANA DE 27 DE NOVEMBRO A 01 DE DEZEMBRO



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

- FERIADO -



**Ementa Escolar****2023/2024****Vegetariana****SEMANA DE 04 A 08 DE DEZEMBRO****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 | Creme de couve-flor****Prato e acompanhamento | Favas estufadas com cenoura e ananás, 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****- FERIADO -**



Ementa Escolar

2023/2024

Vegetariana

SEMANA DE 11 A 15 DE DEZEMBRO



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 | Creme de cenoura e lentilhas

Prato e acompanhamento | Bolonhesa de soja com cogumelos, esparguete 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