

**Ementa Escolar****2022/2023****Vegetariana****SEMANA DE 17 a 21 DE ABRIL****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 | 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**



## ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DAS LAJES DO PICO



## Ementa Escolar

2022/2023

VegetarianaSEMANA DE 24 A 28 DE ABRIL

## 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

- FERIADO -

## 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**  
**2022/2023**  
**Vegetariana**

**SEMANA DE 01 A 05 DE MAIO**



**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

- FERIADO -

## 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**  
**2022/2023**  
**Vegetariana**

**SEMANA DE 08 A 12 DE MAIO**



**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  
2022/2023  
Vegetariana**

**SEMANA DE 15 A 19 DE MAIO**



**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**

**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  
2022/2023  
Vegetariana**

**SEMANA DE 22 A 26 DE MAIO**



**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 nabícas**

**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

**2022/2023**

### Vegetariana

**SEMANA DE 29 DE MAIO A 02 DE JUNHO**



#### **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

**- FERIADO -**

## TERÇA-FEIRA

**- TOLERÂNCIA -**

## 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

2022/2023

### Vegetariana

SEMANA DE 05 A 09 DE JUNHO



**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 arroz  
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

**- FERIADO -**

## 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  
2022/2023  
Vegetariana**

**SEMANA DE 12 A 16 DE JUNHO**



**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 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  
2022/2023  
Vegetariana**

**SEMANA DE 19 A 23 DE JUNHO**



**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**

**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**

**- FÉRIAS DO VERÃO-**

**QUINTA-FEIRA**

**- FÉRIAS DO VERÃO-**

**SEXTA-FEIRA**

**- FÉRIAS DO VERÃO-**