



**Ementa Escolar
2025/2026
Vegetariana**

SEMANA DE 15 A 19 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 | Creme de ervilhas e alho francês

Prato e acompanhamento | Massa salteada com ervilhas, cogumelos e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa | Tomate

Prato e acompanhamento | Chili (feijão encarnado) com arroz e repolho, com arroz e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa | Caldo verde

Prato e acompanhamento | Seitan à jardineira (curgete, berinjela, tomate, pimento) com batata assada e salada

Fruta/Sobremesa | Sobremesa doce/Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa | Creme de brócolos

Prato e acompanhamento | Empadão de arroz com ervilhas, cenoura e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa | Couve-flor, cenoura e lentilhas

Prato e acompanhamento | Estufado de lentilhas com legumes (berinjela, brócolos e cenoura), batata e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época





Ementa Escolar
2025/2026
Vegetariana

SEMANA DE 22 A 26 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 | Creme de legumes

Prato e acompanhamento | Hambúrguer vegetariana (soja) com arroz e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa | Abóbora com feijão-branco

Prato e acompanhamento | Gratinado de grão com massa (massa macarrão, grão, milho, azeitonas) e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa | Curgete com alho francês

Prato e acompanhamento | Curgete recheada com legumes, ervilhas com arroz e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa | Canja sem carne ou outra sopa

Prato e acompanhamento | Salada de batata, com grão, cenoura às rodelas, cebola, salsa e azeitonas) e salada

Fruta/Sobremesa | Sobremesa doce (gelatina/pudim/fruta assada)

SEXTA-FEIRA

Sopa | Cenoura e ervilhas

Prato e acompanhamento | Feijão branco estufado com legumes, massa esparguete e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época





**Ementa Escolar
2025/2026
Vegetariana**

SEMANA DE 29 DE SETEMBRO A 03 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, tremoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."

SEGUNDA-FEIRA

Sopa | Bonita (cenoura, repolho, alho-francês)

Prato e acompanhamento | Almôndegas vegetarianas com massa esparguete e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época



TERÇA-FEIRA

Sopa | Feijão com hortaliças

Prato e acompanhamento | Grão-de-bico gratinado no forno com pimento e alho-francês, batata aos cubos e salada

Fruta/Sobremesa | Sobremesa doce/Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa | Abóbora com repolho

Prato e acompanhamento | Arroz de cogumelos, cenoura, favas e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa | Favas e cenoura

Prato e acompanhamento | Salada de feijão frade (batata, feijão-frade, azeitonas, salsa) e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa | Feijão-verde

Prato e acompanhamento | Massa estufada com ervilhas, cenoura, alho-francês e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época



Ementa Escolar
2025/2026
Vegetariana

SEMANA DE 06 A 10 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, tremoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."

SEGUNDA-FEIRA

Sopa | Abóbora com feijão-verde

Prato e acompanhamento | Panadinhos de tofu no forno com massa de tomate e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa | Creme de alface

Prato e acompanhamento | Feijoada vegetariana (feijão encarnado, cenoura, repolho) com arroz branco e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa | Creme de feijão encarnado

Prato e acompanhamento | Salada de batata com feijão-verde e grão-de-bico com legumes cozidos (espinafres, couve-flor e curgete) e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa | Cenoura com couve-coração

Prato e acompanhamento | Strogonoff de soja com massa esparguete e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa | Grão com espinafres

Prato e acompanhamento | Pataniscas vegetarianas com cogumelos, milho e pimento com arroz de tomate, feijão vermelho e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época/Sobremesa doce





Ementa Escolar
2025/2026
Vegetariana

SEMANA DE 13 A 17 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, tremoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."

SEGUNDA-FEIRA

Sopa | Creme de curgete e ervilha

Prato e acompanhamento | Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa | Cenoura

Prato e acompanhamento | Caldeirada de tofu (batata às rodelas e tofu) e salada

Fruta/Sobremesa | Sobremesa doce/Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa | Feijão branco com abóbora

Prato e acompanhamento | Hambúrguer vegetariano (cenoura, brócolos, couve-flor, milho, feijão verde, cebola, batata e pimento) com coucous e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa | Creme de alho-francês e cenoura

Prato e acompanhamento | Empadão de arroz com feijão preto, cogumelos, milho e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa | Tomate e espinafres

Prato e acompanhamento | Seitan estufado com cenoura, ervilhas, massa e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época





Ementa Escolar
2025/2026
Vegetariana

SEMANA DE 20 A 24 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, tremoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."

SEGUNDA-FEIRA

Sopa | Creme de legumes

Prato e acompanhamento | Arroz de feijão encarnado com molho de tomate, pimento e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa | Abóbora com grão

Prato e acompanhamento | Couscous com legumes (pimento, milho, cenoura e ervilhas) e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa | Feijão-verde

Prato e acompanhamento | Hambúrguer de quinoa e legumes com batata assada e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa | Creme couve-flor com cenoura

Prato e acompanhamento | Ervilhas guisadas com cenoura com arroz e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa | Feijão e nabiças

Prato e acompanhamento | Rancho vegetariano (massa cotovelinhos, com grão de bico, cenoura e repolho) e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época/Sobremesa doce

