








# EMENTA SEMANAL

**VEGETARIANO**

Dia	<b>Segunda-feira</b> , 08.06.2026	 <b>Alergénicos</b>
Sopa	Lentilhas	
Prato:	Jardineira de seitan	6
Sobremesa	Fruta da época	
Outros	Salada variada	
		 <b>Alergénicos</b>
Dia	<b>Terça-feira</b> , 09.06.2026	
Sopa	Feijão e hortaliça	
Prato:	Tofu no forno com arroz de coentros	6
Sobremesa	Fruta da época	
Outros	Salada variada	
		 <b>Alergénicos</b>
Dia	<b>Quarta-feira</b> , 10.06.2026	
Sopa	Feriado	
Prato:	<i>Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas</i>	
Sobremesa	Fruta da época	
Outros	Salada variada	
		 <b>Alergénicos</b>
Dia	<b>Quinta-feira</b> , 11.05.2026	
Sopa	Couve lombarda	
Prato:	Lasanha de legumes	1
Sobremesa	Fruta da época	
Outros	Salada variada	
		 <b>Alergénicos</b>
Dia	<b>Sexta-feira</b> , 12.06.2026	
Sopa	Brócolos	
Prato:	Ervilhas guisadas com batata-doce e cenouras	
Sobremesa	Fruta da época	
Outros	Salada variada	

## Observações:

- i) Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações;
- ii) A sua refeição contém, ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos.



# EMENTA SEMANAL

## VEGETARIANO

Dia	<b>Segunda-feira</b> , 15.06.2026	 <b>Alergénicos</b>
Sopa	Legumes	
Prato:	Bifes de seitan com arroz de cenoura	6
Sobremesa	Fruta da Época	
Outros	Salada variada	
		 <b>Alergénicos</b>
Dia	<b>Terça-feira</b> , 16.06.2026	
Sopa	Espinafres	
Prato:	Salada de feijão-frade e legumes	
Sobremesa	Fruta da época	
Outros	Salada variada	
		 <b>Alergénicos</b>
Dia	<b>Quarta-feira</b> , 17.06.2026	
Sopa	Juliana	
Prato:	Hambúguer vegetariano com esparguete	1 e 6
Sobremesa	Fruta da época	
Outros	Salada variada	
		 <b>Alergénicos</b>
Dia	<b>Quinta-feira</b> , 18.06.2026	
Sopa	Couve-flor	
Prato:	Empadão de lentilhas, ervilhas e cenoura	
Sobremesa	Fruta da época	
Outros	Salada variada	
		 <b>Alergénicos</b>
Dia	<b>Sexta-feira</b> , 19.06.2026	
Sopa	Caldo-verde	
Prato:	Cozido de grão vegetariano e massa	1
Sobremesa	Fruta da época	
Outros	Salada variada	

### Observações:

- i) Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações;
- ii) A sua refeição contém, ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos.