



EMENTA SEMANAL

VEGETARIANO

Dia	Segunda-feira, 11.05.2026	 Alergénicos
Sopa	Brócolos	
Prato:	Macarrão com cogumelos, milho e feijão preto	1
Sobremesa	Fruta da época	
Outros	Salada variada	
		 Alergénicos
Dia	Terça-feira, 12.05.2026	
Sopa	Caldo-verde	
Prato:	Tofu de tomatada e arroz	6
Sobremesa	Fruta da época	
Outros	Salada variada	
		 Alergénicos
Dia	Quarta-feira, 13.05.2026	
Sopa	Lentilhas	
Prato:	Legumes à Brás com natas vegetarianas	7
Sobremesa	Fruta da época	
Outros	Salada variada	
		 Alergénicos
Dia	Quinta-feira, 14.05.2026	
Sopa	Feriado Municipal	
Prato:	<i>Dia da Espiga</i>	
Sobremesa	Feriado Municipal	
Outros	Feriado Municipal	
		 Alergénicos
Dia	Sexta-feira, 15.05.2026	
Sopa	Coentros	
Prato:	Seitan estufado c/arroz de cenoura e ervilhas	6
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	Segunda-feira , 18.05.2026	 Alergénicos
Sopa	Espinafres	
Prato:	Lasanha vegetariana	1 e 7
Sobremesa	Fruta da Época	
Outros	Salada variada	
		 Alergénicos
Dia	Terça-feira , 19.05.2026	
Sopa	Cenoura	
Prato:	Feijoada de cogumelos com arroz e legumes	
Sobremesa	Fruta da época	
Outros	Salada variada	
		 Alergénicos
Dia	Quarta-feira , 20.05.2026	
Sopa	Nabiça	
Prato:	Grão c/batata doce, abóbora, espinafres e massa	1
Sobremesa	Fruta da época	
Outros	Salada variada	
		 Alergénicos
Dia	Quinta-feira , 21.05.2026	
Sopa	Portuguesa	
Prato:	Empadão de seitan com arroz	6
Sobremesa	Fruta da época	
Outros	Salada variada	
		 Alergénicos
Dia	Sexta-feira , 22.04.2026	
Sopa	Couve-flor	
Prato:	Esparguete à bolonhesa de lentilhas	1 e 7
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.