

Ementa Escolar Vegetariana – Semana 1

Dia	Composição	
2ª feira	Sopa	Sopa de Grão e Espinafres
	Prato	Massa Siciliana
	Guarnição	Salada de alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
3ªfeira	Sopa	Sopa Juliana
	Prato	Estufado de legumes com batatinha assada
	Guarnição	Salada de alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
4ªfeira	Sopa	Creme de Espinafres
	Prato	Esparguete à bolonhesa vegetariano
	Guarnição	Salada com rúcula, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
5ªfeira	Sopa	Sopa de feijão com mogango
	Prato	Soja estufada com arroz de ervilhas e cenoura
	Guarnição	Salada de Tomate, alface e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época
6ªfeira	Sopa	Creme de Cenoura com ervilhas
	Prato	Couscuz de Legumes
	Guarnição	Salada de Alface, rúcula e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na [Circular n.º3097/DGE/2018](#), nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei nº 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremço e moluscos, não podendo ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios ou outros assuntos, por favor contacte as responsáveis da cozinha ou o serviço de Educação da CMMN – AL 2021/2022.

Ementa Escolar Vegetariana – Semana 2

Dia	Composição	
2ª feira	Sopa	Caldo-Verde (s/chouriço)
	Prato	Rancho Vegetariano
	Guarnição	Salada de alface, couve-roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
3ªfeira	Sopa	Sopa de Nabiça
	Prato	Empadão de legumes (c/arroz)
	Guarnição	Salada de Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
4ªfeira	Sopa	Creme de Coentros
	Prato	Tofu gratinado com Alecrim, arroz
	Guarnição	Salada de alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
5ªfeira	Sopa	Sopa de alho-francês
	Prato	Soja estufada com puré de batata
	Guarnição	Salada de agrião, tomate e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época
6ªfeira Prato Vegetariano	Sopa	Sopa de Repolho com Cenoura
	Prato	Legumes à Brás
	Guarnição	Salada de couve-roxa, alface e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na [Circular n.º3097/DGE/2018](#), nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei nº 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.o 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremço e moluscos, não podendo ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios ou outros assuntos, por favor contacte as responsáveis da cozinha ou o serviço de Educação da CMMN – AL 2021/2022.

Ementa Escolar Vegetariana – Semana 3

Dia	Composição	
2ª feira	Sopa	Sopa de grão com repolho
	Prato	Massa Siciliana
	Guarnição	Salada de alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Creme de Abóbora com hortelã
	Prato	Tofu Salteado, com arroz de cenoura
	Guarnição	Salada de alface, couve-roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Sopa de Couve-Lombarda com feijão
	Prato	Estufado de Legumes com batatinha
	Guarnição	Salada de Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época/ Doce: leite-creme
5ª feira	Sopa	Sopa Macedónia
	Prato	Rancho Vegetariano
	Guarnição	Salada de alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
6ª feira	Sopa	Puré de Feijão
	Prato	Medalhões de Tofu e Chia com Arroz de Coentros
	Guarnição	Salada de Alface, tomate e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na [Circular n.º3097/DGE/2018](#), nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei nº 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremço e moluscos, não podendo ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios ou outros assuntos, por favor contacte as responsáveis da cozinha ou o serviço de Educação da CMMN – AL 2021/2022.

Ementa Escolar Vegetariana – Semana 4

Dia	Composição	
2ª feira	Sopa	Creme de Coentros
	Prato	Couscuz de Legumes
	Guarnição	Salada de Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
3ª feira	Sopa	Sopa de alho-francês
	Prato	Feijão Estufado com legumes
	Guarnição	Salada de alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
4ª feira	Sopa	Creme de Batata-Doce com lentilhas
	Prato	Massada de soja com legumes
	Guarnição	Salada de Alface, tomate e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época
5ª feira	Sopa	Caldo-Verde
	Prato	Estufado de Legumes com lentilhas
	Guarnição	Salada de alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
6ª feira	Sopa	Sopa Camponesa
	Prato	Empadão de Arroz de Legumes
	Guarnição	Salada de alface, couve-roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na [Circular n.º3097/DGE/2018](#), nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei nº 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremço e moluscos, não podendo ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios ou outros assuntos, por favor contacte as responsáveis da cozinha ou o serviço de Educação da CMMN – AL 2021/2022.

Ementa Escolar Vegetariana – Semana 5

Dia	Composição	
2ª feira	Sopa	Sopa de abóbora com alho-francês
	Prato	Massa Siciliana
	Guarnição	Salada de alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
3ªfeira	Sopa	Puré de Feijão
	Prato	Soja Estufada com puré de batata
	Guarnição	Salada de alface, couve-roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
4ªfeira	Sopa	Sopa Macedónia
	Prato	Empadão de arroz de legumes
	Guarnição	Salada de alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
5ªfeira	Sopa	Sopa Camponesa
	Prato	Feijão estufado com legumes
	Guarnição	Salada de alface, couve-roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
6ªfeira	Sopa	Creme de cenoura com aipo
	Prato	Rancho Vegetariano
	Guarnição	Salada de Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na [Circular n.º3097/DGE/2018](#), nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei nº 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremço e moluscos, não podendo ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios ou outros assuntos, por favor contacte as responsáveis da cozinha ou o serviço de Educação da CMMN – AL 2021/2022.

Ementa Escolar Vegetariana – Semana 6

Dia	Composição	
2ª feira	Sopa	Sopa de cenoura com couve galega
	Prato	Ovo cozido com batata e brócolos
	Guarnição	Salada de alface, couve-roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
3ªfeira	Sopa	Crema de Batata-Doce com lentilhas
	Prato	Seitan em Molho de tomate com arroz
	Guarnição	Salada de Alface, tomate e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época
4ªfeira	Sopa	Sopa de alho-francês
	Prato	Massinhas coloridas com legumes e frutos secos
	Guarnição	Salada de alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
5ªfeira	Sopa	Crema de Coentros
	Prato	Empadão de Legumes com arroz
	Guarnição	Salada de Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
6ªfeira	Sopa	Sopa de cenoura com ovo picado
	Prato	Gratinado de legumes e nozes
	Guarnição	Salada de alface, couve-roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na [Circular n.º3097/DGE/2018](#), nas Orientações sobre ementas e refeitórios escolares de julho de 2018, na Lei nº 11/2017 de 17 de abril, no Despacho n.º 8127/2021, e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremço e moluscos, não podendo ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios ou outros assuntos, por favor contacte as responsáveis da cozinha ou o serviço de Educação da CMMN – AL 2021/2022.