



Ponte de Lima

Centro Educativo da Facha

Ementa Semanal Vegetariana 26 a 30 de outubro de 2026

	segunda	terça	quarta	quinta	sexta
Sopa	Sopa de feijão manteiga	Sopa de agrião	Sopa de grelos	Sopa de feijão verde	Creme de abóbora
Prato	Arroz solto de cogumelos	Caldeirada de grão de bico com tofu (com batata) ⁽⁶⁾	Estufado de feijões e legumes (feijão vermelho e branco, cogumelos, cenoura e brócolos) com massa cozida	Lentilhas estufadas com cenoura, pimento amarelo e vermelho arroz branco	Bife de tofu estufado com batat cozida aos cubos ⁽⁶⁾
Legumes / Salada	Salada de alface e pepino	Brócolos e couve-flor cozidos	Salada de tomate e cenoura raspada	Incorporados no prato	Salada de alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

ALERGÉNIOS: (1) Glúten (2) Crustáceos (3) Ovos (4) Peixes (5) Amendoins (6) Soja (7) Leite (8) Frutos de casca rija (9) Aipo (10) Mostarda (11) Sementes de sésamo (12) Dióxido de enxofre/Sulfitos (13) Tremoço (14) Moluscos

É servido pão de mistura e água à refeição. | Nota: Esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos. | Ementa elaborada pela Nutricionista do Município de Ponte de Lima.



Ponte de Lima

Centro Educativo da Facha

Ementa Semanal Vegetariana 2 a 6 de novembro de 2026

	segunda	terça	quarta	quinta	sexta
Sopa	Creme de nabo	Sopa de couve flor	Sopa de grão de bico	Sopa de alho francês	Creme de brócolos
Prato	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾	Bife de seitan grelhado com arroz branco e feijão preto	Grão de bico com batata cozida e ovo ⁽³⁾⁽⁴⁾	Cubinhos de tofu salteados com arroz seco com cenoura raspada ⁽⁶⁾	Massa à carbonara vegetariana (massa espiral, feijão manteiga, ervilhas, milho, cenoura e tomate) ⁽¹⁾
Legumes / Salada	Salada de tomate e pepino	Salada de alface e cenoura	Cenoura e brócolos cozidos	Salada de alface e tomate	Legumes salteados (cenoura, couve branca e pimento vermelho)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

ALERGÉNIOS: (1) Glúten (2) Crustáceos (3) Ovos (4) Peixes (5) Amendoins (6) Soja (7) Leite (8) Frutos de casca rija (9) Aipo (10) Mostarda (11) Sementes de sésamo (12) Dióxido de enxofre/Sulfitos (13) Tremoço (14) Moluscos

É servido pão de mistura e água à refeição. | Nota: Esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos. | Ementa elaborada pela Nutricionista do Município de Ponte de Lima.