



EMENTA ESCOLAR

31 de outubro a 4 de novembro de 2022



CERQUEIRA
VILA DAS ARTES

Ano Letivo 2022/2023

SEGUNDA-FEIRA 31	Sopa	Creme de cenoura e favas	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Arroz de atum com ovo cozido ^{3, 4, 6 e 12}		
	Legumes/Salada	Feijão verde, couve-lombarda e couve-de-bruxelas ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
FERIADO				
QUARTA-FEIRA 2	Sopa	Sopa de feijão-vermelho	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Bifinhos de porco estufados com cogumelos e massa esparguete ^{1, 3, 6, 9, 10 e 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface e beterraba ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 3	Sopa	Creme de abóbora e nabo		
	Prato	Filetes de perca em tomatada no forno e batata com ervas aromáticas ^{4, 9, 10 e 12}		
	Legumes/Salada	Cenoura, couve-flor e feijão verde cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 4	Sopa	Sopa de brócolos	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Espetadas de peru no forno e arroz simples com feijão preto ^{9, 10 e 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface e pepino ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		

ALERGÉNIOS: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos/Marisco, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite/Lactose, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoço, 14- Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

NOTA: Esta ementa está sujeita a alterações, sempre que tal se justifique.

O consumo de frutos oleaginosos
traz vários benefícios para a saúde!



Ementa elaborada por Vera Pires (Nutricionista CP. 5178N)



EMENTA ESCOLAR

7 a 11 de novembro de 2022



CERQUEIRA
VILA DAS ARTES

Ano Letivo 2022/2023

SEGUNDA-FEIRA 7	Sopa	Sopa de couva-lombarda	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos e massa lacinhos ^{1, 3 e 12}		
	Legumes/Salada	Espinafres cozidos; Salada de tomate e couve-roxa ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 8	Sopa	Creme de abóbora e grão-de-bico		
	Prato	Filete de salmão no forno com molho de limão e arroz de feijão-verde ^{4 e 12}		
	Legumes/Salada	Brócolos e couve-flor cozidos; Salada de alface ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 9	Sopa	Sopa de espinafres		
	Prato	Coxas de frango no forno com laranja e alecrim e batata cozida ^{9, 10 e 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface, pepino e tomate ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 10	Sopa	Sopa de alho-francês		
	Prato	Massada de pescada com camarão e orégãos ^{1, 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Feijão-verde e cenoura baby cozidos; Salada de pepino ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Mousse de chocolate		
SEXTA-FEIRA 11	Sopa	Sopa de feijão-branco		
	Prato	Rojões estufados com pimentos e castanhas e arroz de lentilhas ^{9, 10 e 12}		
	Legumes/Salada	Salada de beterraba e tomate ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		

ALERGÉNIOS: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos/Marisco, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite/Lactose, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoço, 14- Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

NOTA: Esta ementa está sujeita a alterações, sempre que tal se justifique.

Feliz dia de São Martinho!



Ementa elaborada por Vera Pires (Nutricionista CP. 5178N)



EMENTA ESCOLAR

14 a 18 de novembro de 2022



CERVEIRA
VILA DAS ARTES

Ano Letivo 2022/2023

SEGUNDA-FEIRA 14	Sopa	Sopa de couve-flor	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Bolonhesa de atum com espinafres ^{1, 3, 4, 6 e 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface e pepino ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 15	Sopa	Sopa de nabos		
	Prato	Coxa de peru no forno e batata cozida com ervas aromáticas ^{9, 10 e 12}		
	Legumes/Salada	Feijão-verde cozido; Salada de couve-roxa e tomate ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 16	Sopa	Creme de curgete e feijão-catarino		
	Prato	Centros de pescada cozidos com arroz de feijão-branco ^{2, 4, 6, 7, 9 e 12}		
	Legumes/Salada	Salada de tomate, pepino e cebola ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 17	Sopa	Sopa de espinafres		
	Prato	Jardineira de vitela (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de alface e cebola ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 18	Sopa	Creme de abóbora e lentilhas		
	Prato	Filetes de peixe-vermelho com molho de cenoura e arroz branco ^{2, 4, 6, 7, 9 e 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface e couve-roxa ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		

ALERGÉNIOS: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos/Marisco, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite/Lactose, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoço, 14- Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

NOTA: Esta ementa está sujeita a alterações, sempre que tal se justifique.



Os frutos oleaginosos fornecem
energia para o teu dia-a-dia!

Ementa elaborada por Vera Pires (Nutricionista CP. 5178N)



EMENTA ESCOLAR

21 a 25 de novembro de 2022



CERQUEIRA
VILA DAS ARTES

Ano Letivo 2022/2023

SEGUNDA-FEIRA 21	Sopa	Sopa de alho-francês
	Prato	Bifinhos de vaca estufados e massa tricolor com legumes (cenoura baby e couve) ^{9, 10 e 12}
	Legumes/Salada	Salada de tomate ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
TERÇA-FEIRA 22	Sopa	Creme de curgete e feijão-manteiga
	Prato	Filete de pescada no forno e batata assada ^{2, 4, 12, 14}
	Legumes/Salada	Salada de couve-roxa e pepino ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
QUARTA-FEIRA 23	Sopa	Sopa de grão-de-bico
	Prato	Arroz de pato ^{1, 6, 7 e 12}
	Legumes/Salada	Cenoura e brócolos cozidos; Salada de alface ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
QUINTA-FEIRA 24	Sopa	Creme de cenoura e couve-flor
	Prato	Massada de abrótea com amêijoas ^{1, 4, 12 e 14}
	Legumes/Salada	Salada de pepino; Couve-de-bruxelas e feijão verde cozidos ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
SEXTA-FEIRA 25	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Bife de peru grelhado com cogumelos e arroz de feijão-vermelho
	Legumes/Salada	Salada de beterraba e cenoura ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)

Pão de mistura ¹

Água

ALERGÉNIOS: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos/Marisco, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite/Lactose, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoço, 14- Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

NOTA: Esta ementa está sujeita a alterações, sempre que tal se justifique.



Nozes, amêndoas e avelãs são exemplos de frutos oleaginosos!

Ementa elaborada por Vera Pires (Nutricionista CP. 5178N)



EMENTA ESCOLAR

28 de novembro a 2 de dezembro de 2022



CERVEIRA
VILA DAS ARTES

Ano Letivo 2022/2023

SEGUNDA-FEIRA 28	Sopa	Sopa de repolho
	Prato	Omelete de cogumelos com arroz de alho francês ^{3, 9, 10 e 12}
	Legumes/Salada	Salada de beterraba e pepino ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
TERÇA-FEIRA 29	Sopa	Creme de abóbora e couve-flor
	Prato	Caldeirada de peixe (maruca, pescada e salmão) com pimento ^{2, 4, 12, 14}
	Legumes/Salada	Couve-de-bruxelas e cenoura-baby cozidas; Salada de couve-roxa ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Gelatina
QUARTA-FEIRA 30	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato	Bife de frango estufado e massa esparguete com cenoura e grão-de-bico ^{1, 3, 9, 10 e 12}
	Legumes/Salada	Salada de pepino e cebola ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
QUINTA-FEIRA 1	FERIADO	
SEXTA-FEIRA 2	Sopa	Creme de cenoura e feijão-catarino
	Prato	Atum em molho de tomate e batata assada no forno ^{4, 6 e 12}
	Legumes/Salada	Salada de alface, tomate e cebola ¹²
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)

Pão de mistura ¹

Água

ALERGÉNIOS: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos/Marisco, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite/Lactose, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoço, 14- Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

NOTA: Esta ementa está sujeita a alterações, sempre que tal se justifique.

Os frutos oleaginosos são fontes ricas em "gordura saudável!"



Ementa elaborada por Vera Pires (Nutricionista CP. 5178N)