



# EMENTA ESCOLAR

5 a 9 de dezembro de 2022



CERVEIRA  
VILA DAS ARTES

Ano Letivo 2022/2023

SEGUNDA-FEIRA   5	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres	Pão de mistura <sup>1</sup>	Água
	<b>Prato</b>	Almôndegas em molho de tomate com massa lacinhos <sup>1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 14</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de alface, cenoura e cebola <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA   6	<b>Sopa</b>	Creme de curgete e feijão-catarino		
	<b>Prato</b>	Filete de pescada cozido à lagareiro (azeite e alho) e batata assada <sup>4 e 12</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Brócolos, couve-flor e feijão-verde cozidos <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA   7	<b>Sopa</b>	Sopa de alho-francês		
	<b>Prato</b>	Espetadas de peru no forno e massa esparguete com cogumelos <sup>1, 3 e 6</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de alface, tomate e beterraba <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA   8	FERIADO			
SEXTA-FEIRA   9	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora e nabo		
	<b>Prato</b>	Empadão de arroz com atum e lentilhas <sup>4</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de cenoura, pepino e cebola <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	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.



As leguminosas são parte essencial  
de uma alimentação saudável!

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



# EMENTA ESCOLAR

12 a 16 de dezembro de 2022



CERVEIRA  
VILA DAS ARTES

Ano Letivo 2022/2023

SEGUNDA-FEIRA   12	<b>Sopa</b>	Sopa de grão-de-bico	Pão de mistura <sup>1</sup>	Água
	<b>Prato</b>	Ovos mexidos com arroz de feijão-verde <sup>3 e 12</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de tomate e alface <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA   13	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura e chuchu		
	<b>Prato</b>	Massada de abrótea com camarão e orégãos <sup>1, 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 14</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de pepino, couve-roxa e cebola <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades) / Bolo de chocolate <sup>3 e 7</sup>		
QUARTA-FEIRA   14	<b>Sopa</b>	Sopa de couve-lombarda		
	<b>Prato</b>	Jardineira de vitela (ervilhas, cenoura e feijão-verde) <sup>12</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de alface <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA   15	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora e curgete		
	<b>Prato</b>	Filete de salmão no forno com molho de limão e arroz branco <sup>2, 4, 12, 14</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Cenoura-baby, couve-flor e repolho cozidos <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA   16	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-vermelho		
	<b>Prato</b>	Bife de frango grelhado e massa tricolor com cogumelos <sup>1, 3 e 6</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de beterraba, tomate e cebola <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	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.

Boas férias de Natal!



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