



EMENTA ESCOLAR

22 a 26 de setembro de 2025



CERVEIRA
VILA DAS ARTES

Ano Letivo 2025/2026

SEGUNDA-FEIRA 22	Sopa	Sopa de couve penca	
	Prato	Atum à bolonhesa com espinafres ^{1, 3, 4, 6, 12}	
	Legumes/Salada	Salada de alface e couve-roxa ¹²	
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)	
TERÇA-FEIRA 23	Sopa	Sopa de couve coração	
	Prato	Lombo de porco estufado com arroz de feijão vermelho ¹²	
	Legumes/Salada	Salada de pepino, tomate e beterraba ¹²	
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)	
QUARTA-FEIRA 24	Sopa	Creme de abóbora e favas	
	Prato	Caldeirada de peixe (salmão, perca e maruca) com pimento ^{2, 4, 12, 14}	
	Legumes/Salada	Couve-flor, feijão verde e cenoura cozidos ¹²	
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)	
QUINTA-FEIRA 25	Sopa	Sopa de brócolos	
	Prato	Coxa de peru no forno com massa tricolor e cenoura aos cubos ^{1, 3, 6, 12}	
	Legumes/Salada	Salada de tomate e couve-roxa ¹²	
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)	
SEXTA-FEIRA 26	Sopa	Creme de nabo	
	Prato	Filete de pescada frito com arroz de alho francês ^{2, 3, 4, 12, 14}	
	Legumes/Salada	Salada de alface, pepino 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.

No refeitório escolar são preparadas refeições com muito carinho que te vão ajudar a crescer com saúde!

