



EMENTA GERAL ESCOLAR

3 A 7 DE NOVEMBRO DE 2025



CERVEIRA
VILA DAS ARTES

Segunda-feira 3	Sopa	Sopa com grão de bico	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Ovo mexido com ervas aromáticas e arroz de ervilhas ^{3, 12}		
	Legumes/ Saladas	Couve coração, couve-flor e couve-bruxelas cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Terça-feira 4	Sopa	Creme de couve-flor		
	Prato	Centros de pescada no forno com molho de tomate e batata cozida ^{4, 12}		
	Legumes/ Saladas	Salada de pepino e beterraba ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Quarta-feira 5	Sopa	Sopa de couve penca		
	Prato	Coxa de frango assada no forno com massa espirais tricolor ^{1, 12}		
	Legumes/ Saladas	Salada de cebola, cenoura e tomate ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Quinta-feira 6	Sopa	Creme de abóbora		
	Prato	Caldeirada de peixe (salmão, perca e maruca) com pimentos ^{4, 12}		
	Legumes/ Saladas	Salada de couve-roxa e alface ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina		
Sexta-feira 7	Sopa	Sopa de ervilhas		
	Prato	Bife de peru grelhado com cogumelos e massa lacinhos ¹		
	Legumes/ Saladas	Brócolos e cenoura cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		

Alérgenos: As refeições podem conter ou ter contacto com as seguintes substâncias ou produtos derivados, considerados alérgenos alimentares comuns: 1. Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia e híbridos), 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos, 3. Ovos e produtos à base de ovos, 4. Peixe e produtos à base de peixe, 5. Amendoins e produtos à base de amendoins, 6. Soja e produtos à base de soja, 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose), 8. Frutos de casca rijá (amêndoas, avelãs, nozes, castanha de caju, etc.), 9. Aipo e produtos à base de aipo, 10. Mostarda e produtos à base de mostarda, 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sésamo, 12. Dióxido de enxofre e sulfitos, 13. Tremoço e produtos à base de tremoço, 14. Moluscos e produtos à base de moluscos. Para quem não apresenta alergias ou intolerâncias, estas substâncias são totalmente inofensivas.

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

Uma refeição equilibrada é o primeiro passo para um dia feliz na escola.

Ementa elaborada por Nutricionista Inês Liquito CP 5589N

