



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

17 A 21 DE NOVEMBRO DE 2025



CERVEIRA
VILA DAS ARTES

Segunda-feira 17	Sopa	Sopa de feijão catarino	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Bolonhesa de lentilhas com espinafres ^{1, 12}		
	Legumes/ Saladas	Salada de tomate e beterraba ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Terça-feira 18	Sopa	Creme de courgette		
	Prato	Feijão catarino estufado com legumes (alho francês e pimento) e ervas aromáticas com arroz de cenoura ¹²		
	Legumes/ Saladas	Salada de pepino e cebola ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Quarta-feira 19	Sopa	Sopa de couve penca		
	Prato	Ervilhas em molho cremoso de cenoura e pimento com batata cozida ¹²		
	Legumes/ Saladas	Brócolos e couve coração cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Quinta-feira 20	Sopa	Creme de chuchu		
	Prato	Feijão branco estufado com couve lombarda e arroz de tomate ¹²		
	Legumes/ Saladas	Salada de alface e beterraba ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Mousse de chocolate		
Sexta-feira 21	Sopa	Sopa de nabiças		
	Prato	Massa espiral tricolor com grão de bico e cogumelos salteados ^{1, 12}		
	Legumes/ Saladas	Saladas de cenoura e tomate ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		

Alergêneos: 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 rija (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.

Na cantina, cada alimento tem uma missão: fazer-te crescer saudável!

