



EMENTA GERAL ESCOLAR

12 A 16 DE JANEIRO DE 2026



CERVEIRA
VILA DAS ARTES

| | | | | |
|--------------------|---------------------|---|---------------------|------|
| Segunda-feira 12 | Sopa | Sopa de feijão verde | 1 Pão de mistura | Água |
| | Prato | Arroz de ervilhas com ovo mexido ^{3, 12} | | |
| | Legumes/ Saladas | Alface, tomate e pepino ¹² | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | | |
| Terça-feira 13 | Sopa | Creme de cenoura | | |
| | Prato | Massada (massa cotovelinhos) de centros de pescada ^{4, 12} | | |
| | Legumes/ Saladas | Couve flor, cenoura e brócolos cozidos ¹² | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | | |
| Quarta-feira 14 | Sopa | Sopa de couve lombarda | | |
| | Prato | Coxa de peru estufada com arroz branco ¹² | | |
| | Legumes/ Saladas | Salada de beterraba, tomate e pepino ¹² | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | | |
| Quinta-feira 15 | Sopa | Creme de alho-francês | | |
| | Prato | Filete de perca no forno com batata assada ^{4, 12} | | |
| | Legumes/ Saladas | Couve coração, cenoura e couve de bruxelas cozidas ¹² | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades)/ leite creme | | |
| Sexta-feira 16 | Sopa | Sopa de nabos | | |
| | Prato | Fêveras de porco grelhadas com massa espirais tricolor ^{1, 12} | | |
| | Legumes/ Saladas | Salada de alface, couve roxa 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.

O refeitório é mais do que um lugar para comer: é um espaço de partilha, amizade e descobertas que nos fazem crescer.

