



EMENTA GERAL ESCOLAR

23 A 27 DE FEVEREIRO DE 2026



CERVEIRA
VILA DAS ARTES

Segunda-feira 23	Sopa	Sopa de nabiças	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Ovo mexido com arroz de cenoura ^{3, 12}		
	Legumes/ Saladas	Salada de alface e pepino ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Terça-feira 24	Sopa	Creme de cenoura		
	Prato	Robalo no forno com batata cozida (molho de azeite, alho e salsa) ^{4, 12}		
	Legumes/ Saladas	Salada de alface, tomate e couve roxa ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Quarta-feira 25	Sopa	Sopa de couve lombarda		
	Prato	Rancho (massa macarronete, grão de bico, cenoura e cubos de novilho) ^{1, 12}		
	Legumes/ Saladas	Feijão verde e brócolos cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Quinta-feira 26	Sopa	Creme de chuchu		
	Prato	Tentáculos de pota estufados com arroz branco ^{4, 12}		
	Legumes/ Saladas	Cenoura, couve de bruxelas e couve flor cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ gelatina		
Sexta-feira 27	Sopa	Sopa de feijão catarino		
	Prato	Cubos de frango salteados com massa esparguete ^{1, 12}		
	Legumes/ Saladas	Salada de alface, tomate e cebola 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.

Uma alimentação variada e saudável dá-nos a energia certa para aproveitar os dias mais animados do ano.

