EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

2 a 6 de novembro de 2026

CERVEIRA
VILA DAS ARTES

Ano Letivo 2026/2027

SEGUNDA-FEIRA | 2	**Sopa**	Sopa de couve-lombarda	Pão de mistura [1]	Água
	Prato	Empadão de lentilhas com arroz de cenoura		
	Legumes/Salada	Salada de alface, tomate e cebola		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA | 3	**Sopa**	Creme de abóbora e feijão catarino		
	Prato	Grão-de-bico salteado em azeite e ervas aromáticas com batata assada		
	Legumes/Salada	Brócolos, cenoura e couve-coração cozidos		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA | 4	**Sopa**	Sopa de couve-flor		
	Prato	Bife de seitan estufado com arroz alho-francês e feijão preto [1]		
	Legumes/Salada	Salada de pepino e beterraba		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA | 5	**Sopa**	Creme de curgete		
	Prato	Massada de feijão vermelho em molho de tomate [1]		
	Legumes/Salada	Salada de tomate, couve-roxa e couve-coração		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA | 6	**Sopa**	Sopa de nabiças		
	Prato	Jardineira de soja fina (batata, ervilhas, feijão verde e cenoura) [6]		
	Legumes/Salada	Salada de alface e cebola		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		

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.

Aventura-te nas frutas típicas desta época, como o dióspiro e a romã!



Ementa elaborada por Nutricionista Vera Pires (CP 5178N)