EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

9 a 13 de novembro de 2026

CERVEIRA
VILA DAS ARTES

Ano Letivo 2026/2027

SEGUNDA-FEIRA | 9	**Sopa**	Sopa de couve-coração	Pão de mistura [1]	Água
	Prato	Ervilhas à bolonhesa com espinafres [1]		
	Legumes/Salada	Salada de alface e beterraba		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA | 10	**Sopa**	Sopa de feijão verde		
	Prato	Rojões de soja grossa estufados com castanhas e arroz seco [6, 8]		
	Legumes/Salada	Salada de tomate, pepino e couve-roxa		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA | 11	**Sopa**	Creme de alho-francês		
	Prato	Salada quente de feijão-frade com batata cozida		
	Legumes/Salada	Couve-flor, cenoura e couve-bruxelas cozidos		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Gelatina		
QUINTA-FEIRA | 12	**Sopa**	Sopa de ervilhas		
	Prato	Bife de tofu grelhado com massa tricolor e cogumelos [1, 6]		
	Legumes/Salada	Salada de tomate e beterraba		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA | 13	**Sopa**	Creme de cenoura e nabo		
	Prato	Falafel frito com arroz de feijão vermelho [1]		
	Legumes/Salada	Salada de alface, pepino 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.



A 11 de novembro, dia de São Martinho,
é tradição celebrar-se o magusto!

Ementa elaborada por Nutricionista Vera Pires (CP 5178N)