EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

16 a 20 de novembro de 2026

CERVEIRA
VILA DAS ARTES

Ano Letivo 2026/2027

SEGUNDA-FEIRA | 16	**Sopa**	Sopa de lentilhas	Pão de mistura [1]	Água
	Prato	Hambúrguer vegetariano grelhado com massa lacinhos [1]		
	Legumes/Salada	Salada de alface, tomate e cenoura		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA | 17	**Sopa**	Creme de curgete e abóbora		
	Prato	Tirinhas de seitan em molho de tomate com batata assada [1]		
	Legumes/Salada	Salada de pepino, couve-roxa e cebola		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA | 18	**Sopa**	Sopa de brócolos		
	Prato	Chili de feijão preto com arroz de cenoura		
	Legumes/Salada	Salada de tomate e beterraba		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA | 19	**Sopa**	Creme de couve-flor		
	Prato	Salada quente de ovo*, feijão frade e batata cozida [3*, 4] *Nota: apenas para ovolactovegetarianos		
	Legumes/Salada	Feijão-verde, cenoura e couve-coração cozidos		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA | 20	**Sopa**	Sopa de espinafres		
	Prato	Soja fina à bolonhesa [1, 6]		
	Legumes/Salada	Salada de alface, pepino e couve-roxa		
	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.

Sabias que a castanha é rica em fibra e hidratos de carbono?
É uma ótima fonte de energia!



Ementa elaborada por Nutricionista Vera Pires (CP 5178N)