EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

23 a 27 de novembro de 2026

CERVEIRA
VILA DAS ARTES

Ano Letivo 2026/2027

SEGUNDA-FEIRA | 23	**Sopa**	Sopa de couve-lombarda	Pão de mistura [1]	Água
	Prato	Empadão de arroz seco e lentilhas		
	Legumes/Salada	Salada de alface, pepino e cebola		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA | 24	**Sopa**	Sopa de grão-de-bico		
	Prato	Feijão branco em tomate e cenoura com massa tricolor [1]		
	Legumes/Salada	Salada de tomate, couve-roxa e couve-coração		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA | 25	**Sopa**	Creme de alho-francês		
	Prato	Caldeirada de feijão catarino com pimento		
	Legumes/Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Mousse de chocolate [7]		
QUINTA-FEIRA | 26	**Sopa**	Sopa de couve-coração		
	Prato	Lombo de tofu estufado com masa lacinhos [1, 6]		
	Legumes/Salada	Salada de pepino, beterraba e cebola		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA | 27	**Sopa**	Creme de abóbora e feijão manteiga		
	Prato	Rojões de soja grossa em molho de tomate com arroz de cenoura [6]		
	Legumes/Salada	Salada de alface e tomate		
	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 abóbora e o nabo são dois hortícolas tipicos do outono, ricos em água, vitaminas e minerais!



Ementa elaborada por Nutricionista Vera Pires (CP 5178N)