

EMENTA SEMANAL
Escola 1.º CEB Paião e Sobral

Ementa nº 8

De: 24 a 30/11/25

 BORDA DO CAMPO		Sopa	Prato	Sobremesa
2. ^a Feira	Almoço	Abóbora e couve branca	<u>Normal:</u> Redfish gratinado com arroz de tomate, salada de alface, rúcula e cebola	Uvas
			<u>Dieta:</u> Bife de frango com arroz de tomate, salada de alface, rúcula e cebola	
3. ^a Feira	Almoço	Espinafres	<u>Normal:</u> Hamburguer de vaca com massinhas coloridas e salada de alface, cenoura e tomate	Pêra
			<u>Dieta:</u> igual	
4. ^a Feira	Almoço	Feijão manteiga e couve	<u>Normal:</u> Empadão de arroz com atum, couve-flor, salada de alface e cebola	Banana
			<u>Dieta:</u> Febra de peru grelhada com batata cozida, salada de tomate, pepino e cebola	
5. ^a Feira	Almoço	Alho francês	<u>Normal:</u> Jardineira mista (carne de porco e vaca, batatas, ervilhas e cenoura) com salada de alface	Clementina
			<u>Dieta:</u> igual	
6. ^a Feira	Almoço	Feijão Verde	<u>Normal:</u> Coxas de frango assadas com esparguete, cenoura, salada de tomate e couve-roxa	Maça
			<u>Dieta:</u> Igual	

Observações: As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos e a fruta ajustada à da época
Pontualmente pode ser servida uma merenda da manhã ou de final de dia (bolachas maria + maçã/pera)

Elaborada por: Dra Beatriz Curado

Aprovada por:

Data: