



EMENTA SEMANAL
Escola 1.º CEB Paião e Sobral

Ementa nº 2

De: 9 a 12/12/25

	Sopa	Prato	Sobremesa
2.ª Feira	FERIADO		
3.ª Feira	Almoço	Espinafres <u>Normal:</u> Lombrinhos de porco estufados com esparguete, salada de alface, tomate e cebola <u>Dieta:</u> igual	Maçã
4.ª Feira	Almoço	Feijão encarnado e Couve <u>Normal:</u> Carapau grelhado com batata cozida, salada de tomate, pepino e cebola <u>Dieta:</u> Frango grelhado com batata cozida, salada de tomate, pepino e cebola	Banana
5.ª Feira	Almoço	Alho francês <u>Normal:</u> Panados de frango fritos com arroz de ervilhas e salada de tomate e alface <u>Dieta:</u> Igual	Pêra
6.ª Feira	Almoço	Feijão Verde <u>Normal:</u> Atum com batata, couve, cenoura e feijão frade <u>Dieta:</u> Bife de peru com batata, cenoura, couve e feijão frade	Uvas

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: