

EMENTA SEMANAL
Escola 1.º CEB Paião e Sobral

Ementa nº 3

De: 15 a 19 /12/25

 BORDA DO CAMPO		Sopa	Prato	Sobremesa
2. ^a Feira	Almoço	Couve	<u>Normal:</u> Bacalhau à Gomes de Sá (batata, cenoura), salada de alface e tomate	Banana
			<u>Dieta:</u> Bife de Perú cozida com batata, salada de alface e tomate	
3. ^a Feira	Almoço	Espinafres	<u>Normal:</u> Panados de frango fritos com arroz de cenoura, salada de alface e couve-roxa	Maçã
			<u>Dieta:</u> Igual	
4. ^a Feira	Almoço	Sopa à Lavrador	<u>Normal:</u> Lombo assado com arroz de alho, salada de alface, tomate e cebola	Pêra
			<u>Dieta:</u> Igual	
5. ^a Feira	Almoço	Feijão Verde	<u>Normal:</u> Redfish com batata e bróculos	Clementina
			<u>Dieta:</u> Igual	
6. ^a Feira	Almoço	Abóbora e lombarda	<u>Normal:</u> Bife de vaca com esparguete e salada de tomate e cenoura	Uvas
			<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: