



EMENTA SEMANAL
Escola 1.º CEB Paião e Sobral

Ementa nº 7

De: 12 a 16/01/26

BORDA DO CAMPO		Sopa	Prato	Sobremesa
2. ^a Feira	Almoço	Alho francês	<u>Normal</u> : Pescada estufada com batata e vegetais cozidos (bróculos, couve-flor e cenoura)	Banana
			<u>Dieta</u> : Bife de peru com batata, (bróculos, couve-flor e cenoura)	
3. ^a Feira	Almoço	Feijão Verde	<u>Normal</u> : Pernas de frango no forno com massinhas e salada de alface, cenoura e cebola	Laranja
			<u>Dieta</u> : igual	
4. ^a Feira	Almoço	Creme de cenoura e abobora	<u>Normal</u> : Cozido à Portuguesa (carnes, batata, cenoura, nabo, couve)	Maçã
			<u>Dieta</u> : Bife de frango estufado com salada russa (batata, cenoura, ervilha) e salada de alface	
5. ^a Feira	Almoço	Grão de bico	<u>Normal</u> : Carne de vaca estufada com esparguete e salada de alface, tomate e milho	Tangerina
			<u>Dieta</u> : igual	
6. ^a Feira	Almoço	Espinafres	<u>Normal</u> : Abrótea cozida a vapor com batata, feijão verde, cenoura e nabo cozidos	Pêra
			<u>Dieta</u> : Batata, feijão verde, cenoura e nabo cozidos com ovo escalfado	

Observações: As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos e a fruta ajustada à da época

Elaborada por: Dra Beatriz Curado

Aprovada por:

Data: