



EMENTA SEMANAL
Escola 1.º CEB Paião e Sobral

Ementa nº 8

De: 19 a 23/01/26

 BORDA DO CAMPO		Sopa	Prato	Sobremesa
2. ^a Feira	Almoço	Creme de abóbora e couve-flor	<u>Normal</u> : Massada de peixe (salmão, maruca e tamboril) com salada de cenoura, tomate e cebola	Maçã
			<u>Dieta</u> : Cubinhos de frango estufados com cotovelinhos e salada de cenoura, cebola e couve-roxa	
3. ^a Feira	Almoço	Espinafres	<u>Normal</u> : Jardineira de vaca (ervilhas, cenoura e batata)com salada de alface	Banana
			<u>Dieta</u> : igual	
4. ^a Feira	Almoço	Feijão manteiga	<u>Normal</u> : Carapau grelhado com batata, feijão verde e cenoura cozida	Tangerina
			<u>Dieta</u> : Febra de porco estufada com batata, feijão verde e cenoura cozida	
5. ^a Feira	Almoço	Alho francês	<u>Normal</u> :Entrecosto estufado com esparguete e salada de alface, milho e cenoura	Pêra
			<u>Dieta</u> : igual	
6. ^a Feira	Almoço	Juliana	<u>Normal</u> :Solha frita com arroz de cenoura e salada de tomate e alface	Uvas
			<u>Dieta</u> : Coelho com arroz de cenoura e salada de tomate e alface	

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: