

INSTITUIÇÃO PARTICULAR SOLIDARIEDADE SOCIAL  EMENTA SEMANAL Escola 1.º CEB Paião e Sobral De: 26 a 30/01/2026			
Ementa nº 1			
	Sopa	Prato	Sobremesa
2.ª Feira	Almoço	Couve <u>Normal:</u> Douradinhos de pescada com arroz de alho, salada de alface, cenoura e cebola <u>Dieta:</u> Frango grelhado com arroz de alho, salada de alface, cenoura e cebola	Maçã
3.ª Feira	Almoço	Espinafres <u>Normal:</u> Lombo de porco assado com massinhas, salada de tomate, couve-roxa e cebola <u>Dieta:</u> Bife de porco grelhado com macarronete com couve lombarda cozida	Tangerina
4.ª Feira	Almoço	Feijão encarnado <u>Normal:</u> Redfish com batata, cenouras e feijão verde cozidos <u>Dieta:</u> Coelho estufado com batata, cenoura e feijão verde cozidos	Banana
5.ª Feira	Almoço	Feijão Verde <u>Normal:</u> Esparguete à Bolonhesa com salada de tomate, alface e cenoura <u>Dieta:</u> Bife de vaca grelhado com esparguete e salada de alface, tomate e cenoura	Pêra
6.ª Feira	Almoço	Alho francês <u>Normal:</u> Salada de atum, ovo e feijão frade, batata, couve lombarda e nabo <u>Dieta:</u> Peru estufado com batata, feijão frade, couve lombarda e nabo	Kiwi

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: