



EMENTA SEMANAL
Escola 1.º CEB Paião e Sobral

Ementa nº 5

De: 23 a 27 /02/26

 BORDA DO CAMPO		Menu 1		05/10/2023
	Sopa	Prato	Sobremesa	
2.ª Feira	Almoço	Alho francês	<u>Normal:</u> Abrótea cozida a vapor com batata cozida e vegetais a vapor (alho francês, ervilhas e couve)	Banana
			<u>Dieta:</u> Peito de frango com batata cozida e vegetais a vapor (alho francês, ervilhas e couve)	
3.ª Feira	Almoço	Juliana	<u>Normal:</u> Costeletas de porco estufadas com massa lacinhos coloridos e com salada de cenoura, tomate e cebola	Kiwi
			<u>Dieta:</u> Igual	
4.ª Feira	Almoço	Feijão branco e couve	<u>Normal:</u> Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate e salada de pepino e alface	Maça
			<u>Dieta:</u> Bife de peru com arroz de tomate e salada de pepino e alface	
5.ª Feira	Almoço	Creme de abóbora	<u>Normal:</u> Almôndegas de aves estufadas com esparguete e salada de milho, rúcula e cenoura	Laranja
			<u>Dieta:</u> Igual	
6.ª Feira	Almoço	Feijão verde	<u>Normal:</u> Perca grelhada com batatas, cenouras e couve lombarda cozida	Pêra
			<u>Dieta:</u> Coelho estufado com batatas, cenouras e couve lombarda cozida	

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

Elaborada por: Dra Beatriz Curado

Aprovada por:

Data: