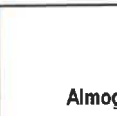


EMENTA SEMANAL
Escola 1.º CEB Paião e Sobral

Ementa nº 1

De: 23 a 27/03/2026

 BORDA DO CAMPO		Menu nº 1		DIA 15/05/2023	
		Sopa	Prato	Sobremesa	
2.ª Feira	Almoço	Couve	Normal: Maruca com batatas, nabo e feijão verde cozidos	Laranja	
			Dieta: Frango grelhado com arroz de alho, salada de alface, cenoura e cebola		
3.ª Feira	Almoço	Feijão Verde	Normal: Bife de peru estufado com massinhas, salada de tomate, alface e cebola	Maçã	
			Dieta: Bife de peru grelhado com massinhas e bróculos cozidos		
4.ª Feira	Almoço	Grão	Normal: Pescada frita com arroz de cenoura, salada de alface e couve-roxa	Banana	
			Dieta: Coelho com arroz de cenoura, salada de alface e couve-roxa		
5.ª Feira	Almoço	Espinafres	Normal: Esparguete à Bolonhesa com salada de tomate, alface e cenoura	Pêra	
			Dieta: Bife de frango grelhado com esparguete e cenouras cozidas		
6.ª Feira	Almoço	Alho francês	Normal: Salada de atum, ovo e feijão frade, batata, couve lombarda e nabo	Uvas	
			Dieta: Bife de vaca estufado com batata, couve lombarda e nabo		

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)

Aprovada por:



Data: 23/3/26