

**EMENTA SEMANAL**  
**Escola 1.º CEB Paião e Sobral**

**Ementa nº 8**

**De: 16 a 20/03/26**

| BORDA DO CAMPO        |        | Sopa         | Prato                                                                                                         | Sobremesa  |
|-----------------------|--------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 2. <sup>a</sup> Feira | Almoço | Alho francês | Normal: Redfish no forno com batata, cenouras, feijão frade e couve                                           | Pêra       |
|                       |        |              | Dieta: Bife de peru com batata, cenouras, feijão frade e couve                                                |            |
|                       |        |              |                                                                                                               |            |
| 3. <sup>a</sup> Feira | Almoço | À Lavrador   | Normal: Lombo de porco no forno com arroz de cenoura e salada de alface                                       | Arroz Doce |
|                       |        |              | Dieta: Igual                                                                                                  |            |
|                       |        |              |                                                                                                               |            |
| 4. <sup>a</sup> Feira | Almoço | Feijão verde | Normal: Perca grelhada com batata, cenoura e bróculos cozidos                                                 | Banana     |
|                       |        |              | Dieta: Febra grelhada com batata, cenoura e bróculos cozidos                                                  |            |
|                       |        |              |                                                                                                               |            |
| 5. <sup>a</sup> Feira | Almoço | Espinafres   | Normal: Coxas de frango no forno com esparguete, salada de alface e couve-roxa                                | Maçã       |
|                       |        |              | Dieta: Igual                                                                                                  |            |
|                       |        |              |                                                                                                               |            |
| 6. <sup>a</sup> Feira | Almoço | Juliana      | Normal: Filetes de pescada aromatizados no forno com salada primavera (batata, feijão verde, cenoura e milho) | Uvas       |
|                       |        |              | Dieta: Coelho com salada primavera (batata, feijão verde, cenoura e milho)                                    |            |

**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)

**Legenda:** Substâncias ou produtos que provocam alergia/ intolerância, de acordo com o Regulamento EU 1169/2011.

Aprovada por:

Data: