



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

**Ementa nº 5**

**De: 20 a 24 /04/26**

		Sopa	Prato	Sobremesa
2.ª Feira	Almoço	Couve	Normal: <b>Abrótea com batata cozida, bróculos e couve-flor cozidos</b>	Maçã
			Ementa com motivo religioso: Coxa de peru com batata cozida, e salada de alface e cebola	
3.ª Feira	Almoço	Macedónia	Normal: <b>Frango estufado com macarronete e salada de pepino, tomate e cebola</b>	Banana
			Dieta: Igual	
4.ª Feira	Almoço	Feijão	Normal: <b>Carapau grelhado com batatas e salada de alface, cenoura e cebola</b>	Maçã
			Ementa com motivo religioso: Salsichas de aves grelhadas com batata e salada de alface, cenoura e cebola	
5.ª Feira	Almoço	Legumes	Normal: <b>Esparguete à bolonhesa e salada de alface, pepino e cenoura</b>	Laranja
			Ementa com motivo religioso: Coelho estufado com esparguete e salada de alface, pepino e cenoura	
6.ª Feira	Almoço	Espinafres	Normal: <b>Solha frita com arroz de tomate e salada de pepino, alface e cebola</b>	Pêra
			Ementa com motivo religioso: Ovo com arroz e salada de alface, pepino e cenoura	

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

Elaborada por: *P. Almeida*  
Data: *20/04/2026*

Aprovada por: