

EMENTA SEMANAL
Escola 1.º CEB Paião e Sobral


Ementa nº 3

De: 27/04 a 03/05

| | | Sopa | Prato | Sobremesa |
|-----------|--------|--------------|---|------------|
| 2.ª Feira | Almoço | Couve | <u>Normal:</u> Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e cebola | Banana |
| | | | <u>Ementa com motivo religioso:</u> Coxa de peru com batata cozida, e salada de alface e cebola | |
| 3.ª Feira | Almoço | Espinafres | <u>Normal:</u> Bifes de peru com cogumelos com esparguete e salada de alface, pepino e couve-roxa | Pera |
| | | | <u>Dieta:</u> Bife de peru simples com esparguete e salada de alface, pepino e couve-roxa | |
| 4.ª Feira | Almoço | Canja | <u>Normal:</u> Maruca cozida com batata, feijão verde e cenoura | Maçã |
| | | | <u>Ementa com motivo religioso:</u> Coxa de peru com batata cozida, e salada de alface e cebola | |
| 5.ª Feira | Almoço | Feijão verde | <u>Normal:</u> Rancho com carnes variadas, grão, couve e macarronete e salada de alface e cebola | Clementina |
| | | | <u>Ementa com motivo religioso:</u> Ovo cozido com grão e salada de alface, pepino e cenoura | |
| 6.ª Feira | Almoço | Juliana | <u>Normal:</u> Pernas de frango assadas no forno com arroz primavera e salada de alface, cebola e milho | Pera |
| | | | <u>Dieta:</u> Bife de frango grelhado com arroz branco e couve lombarda cozida | |

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.

Elaborada por: 

Aprovada por:

Data: