



EMENTA SEMANAL
Escola 1.º CEB Paião e Sobral

Ementa nº 8

De: 06 a 10/07/26

		Menu 7		Menu 8	
BORDA DO CAMPO		Sopa	Prato	Sobremesa	
2.ª Feira	Almoço	Creme de couve-flor	Normal: Medalhões no forno com salada russa (batata, cenoura e ervilha)	Banana	
			Dieta: Igual		
3.ª Feira	Almoço	Feijão Verde	Normal: Peito de frango fatiado com arroz de cenoura e salada de alface	Nectarina	
			Dieta: igual		
4.ª Feira	Almoço	Grão	Normal: Maruca com batata, feijão verde e cenoura cozida	Laranja	
			Dieta: Igual		
5.ª Feira	Almoço	Alho francês	Normal:Entrecosto estufado com esparguete e salada de alface, milho e cenoura	Maçã	
			Dieta: Borrego estufado simples com esparguete e cenoura cozida		
6.ª Feira	Almoço	Juliana	Normal:Solha frita com arroz de alho e salada de tomate	Melância/Pêra	
			Dieta: Solha grelhada com arroz de alho e salada de tomate		

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:

AS

Data: 5/7/26