

EMENTA SEMANAL  
Escola 1.º CEB Paião e Sobral

Ementa nº 7

De: 29/06 a 03/07/26

|           | Sopa   | Prato           | Sobremesa           |
|-----------|--------|-----------------|---------------------|
| 2.ª Feira | Almoço | Couve           | Banana              |
|           |        |                 |                     |
| 3.ª Feira | Almoço | Feijão Verde    | Mousse de chocolate |
|           |        |                 |                     |
| 4.ª Feira | Almoço | Feijão manteiga | Pêra                |
|           |        |                 |                     |
| 5.ª Feira | Almoço | Espinafres      | Laranja             |
|           |        |                 |                     |
| 6.ª Feira | Almoço | Couve-flor      | Nectarina           |
|           |        |                 |                     |

**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: 27/6/26