



EMENTA SEMANAL  
Escola 1.º CEB Paião e Sobral

Ementa nº 6

De: 22 a 26/06/26

|                                                                                   |         |                  |                                                                                  |      |            |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------|------------|-----------|
|  |         | BORDA DO CAMPO   |                                                                                  | Sopa | Prato      | Sobremesa |
| 2.ª Feira                                                                         | Almoço  | Couve            | Normal: Perca grelhada com arroz de tomate e salada de alface                    |      | Banana     |           |
|                                                                                   |         |                  | Dieta: Coelho grelhado com arroz de tomate e salada de alface                    |      |            |           |
|                                                                                   |         |                  |                                                                                  |      |            |           |
| 3.ª Feira                                                                         | Almoço  | Feijão Verde     | Normal: Bifinhos de peru estufados com esparguete, salada de alface e couve-roxa |      | Nectarina  |           |
|                                                                                   |         |                  | Dieta: igual                                                                     |      |            |           |
|                                                                                   |         |                  |                                                                                  |      |            |           |
| 4.ª Feira                                                                         | FERIADO |                  |                                                                                  |      |            |           |
|                                                                                   |         |                  |                                                                                  |      |            |           |
| 5.ª Feira                                                                         | Almoço  | Grão             | Normal: Bochechas no forno com arroz de cenoura, salada de tomate e pepino       |      | Arroz Doce |           |
|                                                                                   |         |                  | Dieta: Frango no forno com arroz de cenoura, salada de tomate e pepino           |      |            |           |
|                                                                                   |         |                  |                                                                                  |      |            |           |
| 6.ª Feira                                                                         | Almoço  | Creme de legumes | Normal: Redfish no forno com batata alourada e couve-flor cozida                 |      | Maçã       |           |
|                                                                                   |         |                  | Dieta: Febras no forno com batata alourada e couve-flor 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)

Aprovada por:

Data:

22/6/26