



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

**Ementa nº 4**

**De: 13 a 17/04/2026**

	Sopa	Prato	Sobremesa
2.ª Feira	Almoço	Couve lombarda	Normal: Perca no forno com arroz de legumes (couve branca e cenoura) e salada de alface
			Dieta: Bife de peru grelhado com arroz de legumes
3.ª Feira	Almoço	Ovo francês e cenoura	Normal: Coxas de frango assadas com macarronete, ervilhas e salada de alface
			Dieta: Igual
4.ª Feira	Almoço	Grão com couve portuguesa	Normal: Carapau grelhado com batata cozida e legumes (nabo, cenoura e couve)
			Dieta: Febra de porco grelhada com batata cozida e legumes (nabo, cenoura e couve)
5.ª Feira	Almoço	Espinafres	Normal: Costeletas do cachaço estufadas com arroz branco e salada de alface, tomate e cebola
			Dieta: Igual
6.ª Feira	Almoço	Feijão verde	Normal: Maruca com batata, bróculos e cenoura cozidos
			Dieta: Borrego estufado com batata, bróculos e cenoura cozidos

**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: