

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

**Ementa nº 8**

**De: 29/09/25 a 03/10/25**

|  BORDA DO CAMPO |        | Sopa                       | Prato                                                                                               | Sobremesa |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2. <sup>a</sup> Feira                                                                            | Almoço | Abóbora e couve branca     | <u>Normal:</u> Pescada cozida com batata, bróculos e couve-flor                                     | Pera      |
|                                                                                                  |        |                            | <u>Dieta:</u> Igual                                                                                 |           |
|                                                                                                  |        |                            |                                                                                                     |           |
| 3. <sup>a</sup> Feira                                                                            | Almoço | Alho francês               | <u>Normal:</u> Frango no forno com arroz de cenoura, salada de alface e tomate                      | Melão     |
|                                                                                                  |        |                            | <u>Dieta:</u> Igual                                                                                 |           |
|                                                                                                  |        |                            |                                                                                                     |           |
| 4. <sup>a</sup> Feira                                                                            | Almoço | Feijão manteiga e lombarda | <u>Normal:</u> Carapau grelhado com batata, cenoura e bróculos cozidos                              | Banana    |
|                                                                                                  |        |                            | <u>Dieta:</u> Igual                                                                                 |           |
|                                                                                                  |        |                            |                                                                                                     |           |
| 5. <sup>a</sup> Feira                                                                            | Almoço | Espinafres                 | <u>Normal:</u> Jardineira de vaca/porco(macarrão, ervilhas, cenoura) com salada alface e couve-roxa | Maçã      |
|                                                                                                  |        |                            | <u>Dieta:</u> Igual                                                                                 |           |
|                                                                                                  |        |                            |                                                                                                     |           |
| 6. <sup>a</sup> Feira                                                                            | Almoço | Creme de legumes           | <u>Normal:</u> Perca grelhada com batata, cenoura e bróculos cozidos                                | Nectarina |
|                                                                                                  |        |                            | <u>Dieta:</u> Igual                                                                                 |           |

**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: Dra Beatriz Curado

Aprovada por:



Data: 29/09/25