



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

**Ementa nº 2**

**De: 13 a 17/10/25**

| <br>BORDA DO CAMPO |        | Sopa                 | Prato                                                                                                                           | Sobremesa |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2. <sup>a</sup> Feira                                                                               | Almoço | Couve                | <u>Normal:</u> Maruca cozida com batata e legumes (bróculos, cenoura e couve-flor)                                              | Banana    |
|                                                                                                     |        |                      | <u>Dieta:</u> Bife de peru com batata e legumes (bróculos, cenoura e couve-flor)                                                |           |
|                                                                                                     |        |                      |                                                                                                                                 |           |
| 3. <sup>a</sup> Feira                                                                               | Almoço | Feijão Verde         | <u>Normal:</u> Bifes de peru estufados com esparguete e salada mista (alface, cenoura e milho)                                  | Uvas      |
|                                                                                                     |        |                      | <u>Dieta:</u> Igual                                                                                                             |           |
|                                                                                                     |        |                      |                                                                                                                                 |           |
| 4. <sup>a</sup> Feira                                                                               | Almoço | Grão de bico         | <u>Normal:</u> Cozido à Portuguesa(carne de porco e vaca) com batata, couve lombarda, cenoura e nabo cozidos e com arroz branco | Tangerina |
|                                                                                                     |        |                      | <u>Dieta:</u> Igual                                                                                                             |           |
|                                                                                                     |        |                      |                                                                                                                                 |           |
| 5. <sup>a</sup> Feira                                                                               | Almoço | Creme de legumes     | <u>Normal:</u> Redfish no forno com batata cozida, couve, cenoura e courgette                                                   | Pêra      |
|                                                                                                     |        |                      | <u>Dieta:</u> Bife de peru com arroz de legumes e salada de alface                                                              |           |
|                                                                                                     |        |                      |                                                                                                                                 |           |
| 6. <sup>a</sup> Feira                                                                               | Almoço | Couve co com abóbora | <u>Normal:</u> Almôndegas de aves com macarrão, salada de tomate, couve roxa e cebola                                           | Maça      |
|                                                                                                     |        |                      | <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: