



EMENTA SEMANAL
Escola 1.º CEB Paião e Sobral

Ementa nº 3

De: 20 a 24/10/25

 BORDA DO CAMPO		Sopa	Prato	Sobremesa
2. ^a Feira	Almoço	Couve	<u>Normal:</u> Perca assada no forno com batata, bróculos, cenoura e couve-flor cozidos	Banana
			<u>Dieta:</u> Bife de Perú cozida com batata, bróculos, cenoura e couve-flor cozidos	
3. ^a Feira	Almoço	Espinafres	<u>Normal:</u> Coxas de frango grelhadas com esparguete e salada de alface, cenoura e couve-roxa	Maçã
			<u>Dieta:</u> Igual	
4. ^a Feira	Almoço	Sopa à Lavrador	<u>Normal:</u> Carapaus fritos com arroz de tomate, salada de alface, cenoura e cebola	Doce de bolacha
			<u>Dieta:</u> Bife de peru grelhado com arroz de tomate, salada de alface, cenoura e cebola	
5. ^a Feira	Almoço	Feijão verde	<u>Normal:</u> Costeletas do cachaço estufadas com massa espirais, salada de alface, cebola e couve-roxa	Clementina
			<u>Dieta:</u> Costeletas do cachaço estufadas em branco com massa espirais, salada de alface, cebola e couve-roxa	
6. ^a Feira	Almoço	Abóbora e lombarda	<u>Normal:</u> Medalhões de pescada com batata, cenoura, feijão verde e nabo	Uvas
			<u>Dieta:</u> Bife de frango no forno com arroz de tomate, salada de alface, cenoura e cebola	

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: