



EMENTA SEMANAL
Escola 1.º CEB Paião e Sobral

Ementa nº 4

De: 27 a 31/10/2025

 BORDA DO CAMPO		Sopa	Prato	Sobremesa
2. ^a Feira	Almoço	Feijão Verde	<u>Normal</u> : Bacalhau com todos (grão, ovo, batata, cenoura e couve)	Uvas
			<u>Dieta</u> : Bife de frango com grão de bico, batata e couve lombarda cozidos	
3. ^a Feira	Almoço	Couve e curgete	<u>Normal</u> : Entrecosto estufado com arroz de alho, salada de cenoura e tomate	Pêra
			<u>Dieta</u> : igual	
4. ^a Feira	Almoço	Feijão manteiga	<u>Normal</u> : Redfish no forno com batata cozida, salada de tomate, alface e cebola	Banana
			<u>Dieta</u> : Peru estufado em branco com batata cozida, salada de tomate, alface e cebola	
5. ^a Feira	Almoço	Creme de legumes	<u>Normal</u> : Febras de porco com esparguete, cogumelos e legumes cozidos (bróculos e cenoura)	Tangerina
			<u>Dieta</u> : igual	
6. ^a Feira	Almoço	Espinafres	<u>Normal</u> : Arroz à Valenciana, salada de alface, tomate e cebola	Kiwi
			<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: