

EMENTA SEMANAL
Escola 1.º CEB Paião e Sobral

Ementa nº 5

De: 03 a 07/11/25

 BORDA DO CAMPO		Sopa	Prato	Sobremesa
2. ^a Feira	Almoço	Couve lombarda	<u>Normal:</u> Massada de peixe (red-fish), pescada, salmão) salada de alface e cebola	Banana
			<u>Dieta:</u> Bife de peru com massinhas, salada de alface, cenoura e cebola	
3. ^a Feira	Almoço	Alho francês	<u>Normal:</u> Bifes de frango estufado com arroz de legumes (couve lombarda e cenoura)e salada de alface	Clementina
			<u>Dieta:</u> Igual	
4. ^a Feira	Almoço	Grão	<u>Normal:</u> Carne mista (porco e vaca) à bolonhesa com esparguete, salada de alface, cebola e cenoura	Pêra
			<u>Dieta:</u> igual	
5. ^a Feira	Almoço	Feijão Verde	<u>Normal:</u> Abrótea cozida a vapor com batata cozida, bróculos,cenoura e nabo	Uvas
			<u>Dieta:</u> Frango grelhado com batata cozida, bróculos,cenoura e nabo	
6. ^a Feira	Almoço	Creme de abóbora	<u>Normal:</u> Macarronada de vaca com cenoura, nabo e feijão verde	Banana
			<u>Dieta:</u> igual	

Observações: As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos e a fruta ajustada à da época

Elaborada por: Dra Beatriz Curado

Aprovada por:

Data: