

EMENTA SEMANAL
Escola 1.º CEB Paião e Sobral

Ementa nº 6

De: 10 a 14/11/25

		BORDA DO CAMPO			
		Sopa	Prato		Sobremesa
2. ^a Feira	Almoço	Couve	Normal: Maruca com batata e legumes cozidos (cenoura, bróculos e nabo)		Maçã
			Dieta: Bife de frango grelhado com batata e legumes cozidos (cenoura, bróculos e nabo)		
3. ^a Feira	Almoço	Creme de legumes	Normal: Bife de peru estufado com esparguete e salada de alface, cenoura e cebola		Tangerina
			Dieta: igual		
4. ^a Feira	Almoço	Feijão manteiga	Normal: Red-fish com batata, cenoura e feijão verde		Pêra
			Normal: Bife de peru com batata, cenoura e feijão verde		
5. ^a Feira	Almoço	Espinafres	Normal: Frango assado com arroz de cenoura, salada de alface, cenoura e tomate		Banana
			Dieta: Igual		
6. ^a Feira	Almoço	Feijão Verde	Normal: Filetes de pescada com salada russa (ervilhas, cenoura, batata) e salada de tomate		Maçã
			Dieta: Coelho com salada russa (ervilhas, cenoura, batata) e salada de tomate		

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: