



BORDA DO CAMPO

EMENTA SEMANAL
Escola 1.º CEB Paião e Sobral

Ementa nº 7

De: 17 a 21/11/25

 BORDA DO CAMPO		Menu do Dia		Data: 01/11/2023	
	Sopa	Prato		Sobremesa	
2.ª Feira	Almoço	Couve	<u>Normal:</u> Posta de bacalhau com grão de bico, batata cozida e vegetais a vapor (alho francês, ervilhas e abóbora)		Pêra
			<u>Dieta:</u> Bife de peru com batata e bróculos		
3.ª Feira	Almoço	Feijão Verde	<u>Normal:</u> Pernil de peru no forno com arroz de legumes e salada de cenoura, alface e cebl		Clementina
			<u>Dieta:</u> igual		
4.ª Feira	Almoço	Feijão	<u>Normal:</u> Carapau grelhado com batata cozida, salada de tomate, pepino e cebola		Maçã
			<u>Dieta:</u> Febra de porco estufada com batata cozida, salada de tomate, pepino e cebola		
5.ª Feira	Almoço	Creme de legumes	<u>Normal:</u> Carne de vaca estufada com esparguete e salada de alface, cenoura e milho		Banana
			<u>Dieta:</u> igual		
6.ª Feira	Almoço	Alho francês	<u>Normal:</u> Bife de frango estufado com batata assada e salada de tomate, cenoura e pepino		Laranja
			<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)

Elaborada por: Dra Beatriz Curado

Aprovada por:

Data: