



EMENTA SEMANAL
Escola 1.º CEB Paião e Sobral

Ementa nº 1

De: 02 a 05/12/2025

 BORDA DO CAMPO		Sopa	Prato	Sobremesa
2. ^a Feira	Almoço	FERIADO		
3. ^a Feira	Almoço	Feijão verde	<u>Normal:</u> Costeletas grelhadas com esparguete, salada de tomate, alface e cenoura <u>Dieta:</u> Igual	Maçã
4. ^a Feira	Almoço	Grão de bico	<u>Normal:</u> Medalhões de pescada no forno com salada russa (batata, ervilha e cenoura) e salada de alface <u>Dieta:</u> Borrego estufado com salada russa e alface	Banana
5. ^a Feira	Almoço	Legumes	<u>Normal:</u> Febras de porco estufadas com arroz branco e legumes salteados (couve e cenoura) <u>Dieta:</u> Frango estufado com arroz branco e bróculos cozidos	Pêra
6. ^a Feira	Almoço	Alho francês	<u>Normal:</u> Massada de peixe (abrótea, redfisj e pescada) com salada de alface, tomate e pepino <u>Dieta:</u> Bife de peru com massainhas, salada de alface, tomate e pepino	Laranja

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: