



BORDA DO CAMPO

EMENTA SEMANAL
Escola 1.º CEB Paião e Sobral

Ementa nº 6

De: 05/01 a 09/01/26

		BORDA DO CAMPO		Sopa	Prato	Sobremesa
2. ^a Feira	Almoço	Creme de legumes	<u>Normal:</u> Maruca com batata e legumes cozidos (cenoura, bróculos e nabo)		Maçã	
			<u>Dieta:</u> Bife de peru grelhado com batata e legumes cozidos (cenoura, bróculos e nabo)			
3. ^a Feira	Almoço	Espinafres	<u>Normal:</u> Costeletas estufadas com espirais e salada de alface e couve-roxa		Clementina	
			<u>Dieta:</u> igual			
4. ^a Feira	Almoço	Feijão manteiga com couve branca	<u>Normal:</u> Perca no forno com arroz de cenoura e tomate		Banana	
			<u>Dieta:</u> Bife de frango com arroz de ervilhas e tomate			
5. ^a Feira	Almoço	Feijão Verde	<u>Normal:</u> Carne mista (vaca e porco) aos cubinhos estufada com cenoura, ervilha e massa de macarrão		Pêra	
			<u>Dieta:</u> Igual			
6. ^a Feira	Almoço	Couve	<u>Normal:</u> Red-fish no forno com batata, cenoura e feijão verde		Uvas	
			<u>Dieta:</u> Febras grelhadas com batata, cenoura e feijão verde			

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: