



EMENTA SEMANAL
Escola 1.º CEB Paião e Sobral

Ementa nº 9

De: 11 a 15/11/2024

| | Sopa | Prato | Sobremesa | Alergénios |
|-----------|--------|----------------------------|-----------|--|
| 2.ª Feira | Almoço | Couve | Pera | Normal: Lombo de porco asado no forno com arroz e salada de alface, cenoura e cebola |
| | | | | Dieta: Igual |
| 3.ª Feira | Almoço | Espinafres | Maçã | Normal: Massada de Peixe (pescada, salmão, red.fish) salada de alface, cebola e tomate |
| | | | | Dieta: Bife de peru com massa e salada de alface, cebola e tomate |
| 4.ª Feira | Almoço | Feijão manteiga e lombarda | Laranja | Normal: Salada russa com douradinhos no forno (salada de alface, milho e cebola) |
| | | | | Dieta: Salada russa com febra de porco grelhada (salada de alface, milho e cebola) |
| 5.ª Feira | Almoço | Creme de legumes | Banana | Normal: Jardineira de vaca com massa e legumes, salada de alface e cenoura |
| | | | | Dieta: igual |
| 6.ª Feira | Almoço | Creme de legumes | Maçã | Normal: Filetes de pescada no forno aromatizados com limão e coentros com batata, cenoura, couve-flor e feijão verde cozidos |
| | | | | Dieta: Peru estufado simples com batata, cenoura, couve-flor e feijão verde cozidos |

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: 11/11/24

Associação de Pais e Encarregados de Educação
Borda do Campo
Contribuição: N.º 501.925.960
Tel: 201 943 03 Fax: 203 722 017
E-mail: gpe@bordaocampo.pt
Sec: Rua 19 de Setembro, N.º 12
Caiado - 3090-811 Borda do Campo