

EMENTA SEMANAL
Escola 1.º CEB Paião e Sobral

De: 28 a 31/10/24

Ementa nº 7

	Sopa	Prato	Sobremesa
2.ª Feira	Almoço Couve	Normal: Maruca com batata cozida e bróculos Dieta: Bife de peru com batata e bróculos	Maçã
3.ª Feira	Almoço Espinafres	Normal: Coxa de peru com arroz e salada de aface e cebola Dieta: igual	Laranja
4.ª Feira	Almoço Grão de bico	Normal: Carapau grelhado com batata, brócolos, feijão verde e cenoura cozida Dieta: Febra de porco estufada com batata, brócolos, feijão verde e cenoura cozida	Banana
5.ª Feira	Almoço Feijão Verde	Normal: Frango assado no forno com arroz e legumes salteados (couve coração, pimentos coloridos e curgete) Dieta: igual	Pêra
6.ª Feira		Feriado	

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

Data: 28/10/24

Aprovada por:

Arçantas