

EMENTA SEMANAL
Escola 1.º CEB Paião e Sobral

Ementa nº 7

De: 25/a/29/11/2024

	Sopa	Prato	Sobremesa
2.ª Feira	Almoço Couve	Normal: Abrótea cozida a vapor com batata cozida e vegetais a vapor (alho francês, ervilhas e abóbora) Dieta: Bife de peru com batata e bróculos	Maçã
3.ª Feira	Almoço Espinafres	Normal: Costeletas de porco grelhadas com arroz de brócolos e ervilhas e com salada de pepino, tomate e couve-roxa Dieta: igual	Laranja
4.ª Feira	Almoço Grão de bico	Normal: Douradinhos no forno com batata, cenouras, bróculos e couve lombarda Dieta: Febra de porco estufada com batata, brócolos, feijão verde e cenoura cozida	Banana
5.ª Feira	Almoço Feijão Verde	Normal: Esparguete à bolonhesa, com salada de minho, rucula e cenoura Dieta: igual	Pêra
6.ª Feira	Almoço Caldo Verde	Normal: Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate e salada de pepino, alface e couve roxa Dieta: Bife de frango com arroz e salada de pepino, alface e couve roxa	Maçã

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:

22/11/24

Conselho de Moradores da
Borda do Campo
Contribuinte nº 10 925 860
Aprovada por: [assinatura]
Ente: [assinatura]
Sede: Rua 49 de Setembro, nº 12
Uzivilino - 3090-111 Borda do Campo