



EMENTA SEMANAL
Escola 1.º CEB Paião e Sobral

Ementa nº 7

De: 22 a 26-09-2025

	Sopa	Prato	Sobremesa
2.ª Feira	Almoço Juliana	<u>Normal:</u> Bacalhau à Gomes de Sá com salada de alface, cenoura e cebola	Nectarina
		<u>Dieta:</u> Cubinhos de frango estufados com cotovelinhos e salada de alface e cebola	
3.ª Feira	Almoço Espinafres	<u>Normal:</u> Bife de vaca estufado com massinhas, cenoura, salada de alface e couve-roxa	Melância
		<u>Dieta:</u> Igual	
4.ª Feira	Almoço À Lavrador	<u>Normal:</u> Empadão de atum (arroz) com salada de tomate, cebola e cenoura	Banana
		<u>Dieta:</u> Costeleta estufada com batata, couve flôr e cenoura cozida	
5.ª Feira	Almoço Feijão Verde	<u>Normal:</u> Lombo de porco assado com batata assada, salada de pepino, tomate e cebola	Pêra assada
		<u>Dieta:</u> Igual	
6.ª Feira	Almoço Macedónia	<u>Normal:</u> Redfish no forno com arroz de legumes (couve, cenoura e couve-flôr)	Melão
		<u>Dieta:</u> Coelho estufado com arroz de legumes (couve, cenoura e couve-flôr)	

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: