



EMENTA SEMANAL
Escola 1.º CEB Paião e Sobral

Ementa nº 1

De: 06 a 10/10/2025

 BORDA DO CAMPO		Sopa	Prato	Sobremesa
2. ^a Feira	Almoço	Couve branca	<u>Normal:</u> Redfish com batata no forno, cenoura e bróculos cozidos	Banana
			<u>Dieta:</u> Bife de peru com batata no forno, cenoura e bróculos cozidos	
3. ^a Feira	Almoço	Feijão verde	<u>Normal:</u> Coelho estufado com arroz de ervilhas, alface e cebola	Maçã
			<u>Dieta:</u> Igual	
4. ^a Feira	Almoço	Feijão encarnado	<u>Normal:</u> Cavala cozida a vapor com batata e feijão verde, tomate e pepino	Uvas
			<u>Dieta:</u> Borrego estufado com batata e feijão verde, tomate e pepino	
5. ^a Feira	Almoço	Alho francês	<u>Normal:</u> Febras de porco estufadas com espirais e legumes salteados (cogumelos, cenoura e couve)	Pêra
			<u>Dieta:</u> Igual	
6. ^a Feira	Almoço	Legumes	<u>Normal:</u> Salada de atum, ovo e feijão frade com salada de alface, tomate e cebola	Banana
			<u>Dieta:</u> Bife de frango, feijão frade com salada de alface, tomate e cebola	

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: