

EMENTA SEMANAL
Escola 1.º CEB Paião e Sobral

Ementa nº 6

De: 02 a 06/09/25

 BORDA DO CAMPO		Menu		Data: 02/03/2023	
	Sopa	Prato		Sobremesa	
2.ª Feira	Almoço	Feijão verde	Normal: Filetes de pescada no forno com salada russa (batata, cenoura e ervilha)		Banana
			Dieta: Bife de peru grelhado com salada russa (batata, cenoura e ervilha)		
3.ª Feira	Almoço	Abóbora e lombarda	Normal: Lombo de porco com esparguete, salada de alface, cenoura e tomate		Laranja
			Dieta: igual		
4.ª Feira	Almoço	Grão	Normal: Carapau grelhado com batata cozida, salada de tomate, pepino e cebola		Sobremesa
			Normal: Bife de vaca grelhado com batata e couve branca		
5.ª Feira	Almoço	Espinafres	Normal: Frango assado com arroz de cenoura, salada de alface e cebola		Pêra
			Dieta: Igual		
6.ª Feira	Almoço	Macedónia	Normal: Maruca cozida a vapor com batata, cenoura e feijão verde		Clementina
			Dieta: Coelho com batata, cenoura e feijão verde		

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)

Elaborada por: Dra Beatriz Curado

Aprovada por:

Provento

Data:

02/03/26