


EMENTA SEMANAL
Escola 1.º CEB Paião e Sobral

Ementa nº 1

De: 18 a 22/05/2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
2.ª Feira	Almoço	Couve	Banana
		Dieta: Frango grelhado com batatas, nabo e feijão verde cozidos	
3.ª Feira	Almoço	Feijão Verde	Maçã
		Dieta: Igual	
4.ª Feira	Almoço	Grão	Leite Creme
		Dieta: Coelho com salada russa (cenoura, batata e ervilhas)	
5.ª Feira	Almoço	Espinafres	Pêra
		Dieta: Igual	
6.ª Feira	Almoço	Alho francês	Clementina
		Dieta: Igual	

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)

Aprovada por: 

Data: 18/5/26