



**EMENTA SEMANAL**  
**Escola 1.º CEB Paião e Sobral**

**Ementa nº 2**

**De: 25 a 29/05/2026**

	Sopa	Prato	Sobremesa
2.ª Feira	Almoço Alho Francês	<u>Normal:</u> Empadão de atum com arroz e salada de tomate	Laranja
		<u>Dieta:</u> Bife de peru com arroz e salada de tomate	
3.ª Feira	Almoço Juliana	<u>Normal:</u> Entrecosto estufado com espirais e salada de alface e couve-roxa	Pêra
		<u>Dieta:</u> Entrecosto estufado simples com espirais e couve cozida	
4.ª Feira	Almoço Feijão manteiga	<u>Normal:</u> Redfish assado no forno com batata e couve cozidas	Nectarina
		<u>Dieta:</u> Coelho com batata e cenoura estufados e couve-flor	
5.ª Feira	Almoço Espinafres	<u>Normal:</u> Frango com arroz Xau-Xau (ervilhas, fiambre e ovos) e salada de tomate	Maçã
		<u>Dieta:</u> Igual	
6.ª Feira	Almoço Macedónia	<u>Normal:</u> Pescada estufada com batata, cenoura e couve-flor cozidas	Banana
		<u>Dieta:</u> Coelho com batata e cenoura estufados e couve-flor	

**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: