

EMENTA SEMANAL
Escola 1.º CEB Paião e Sobral

Ementa nº 3

De: 01 a 05/06/2026

		Sopa	Prato	Sobremesa
2.ª Feira	Almoço	Couve	<u>Normal</u> : Esparguete à Bolonhesa com salada de tomate e alface	Fruta
			<u>Dieta</u> : Esparguete à Bolonhesa com salada de tomate e alface	
3.ª Feira	Almoço	Feijão Verde	<u>Normal</u> : Jardineira de vaca (batata, cenoura e ervilhas)	Maçã
			<u>Dieta</u> : igual	
4.ª Feira	Almoço	Feijão encarnado	<u>Normal</u> : Perca grelhada com arroz de cenoura, salada de alface e cebola	Banana
			<u>Dieta</u> : Peru estufado com arroz de cenoura, salada de alface e cebola	
5.ª Feira	Almoço		FERIADO	
6.ª Feira	Almoço	Espinafres	<u>Normal</u> : Massada de peixes vários, salada de alface, tomate e cebola	Clementina
			<u>Dieta</u> : Febras com massinhas, 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)

Aprovada por:



Data: 01/07/26