



EMENTA SEMANAL  
Escola 1.º CEB Paião e Sobral

Ementa nº 4

De: 08 a 12/06/2026

		Sopa	Prato	Sobremesa
2.ª Feira	Almoço	Alho Francês	Normal: Salada de atum com batata, feijão frade e couve lombarda	Banana/Pêra
			Dieta: Bife de peru grelhado com batata, feijão frade e couve lombarda	
3.ª Feira	Almoço	Feijão verde	Normal: Costeletas do cachaço estufadas com esparguete, cenoura e salada de alface	Laranja
			Dieta: Coelho grelhado com esparguete, cenoura e salada de alface	
4.ª Feira				
FERIADO				
5.ª Feira	Almoço	Espinafres	Normal: Bife de novilho estufado com macarrão, salada de tomate e pepino	Nectarina
			Dieta: Igual	
6.ª Feira	Almoço	Couve	Normal: Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de tomate e cebola	Banana
			Dieta: Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada de 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:

Aprovada por:

Data:

5/6/2026