



EMENTA SEMANAL
Escola 1.º CEB Paião e Sobral

Ementa nº 5

De: 15 a 19/06/26

	Sopa	Prato	Sobremesa
2.ª Feira	Almoço Couve	<u>Normal:</u> Maruca com batata cozida, bróculos e couve-flor cozidos	Banana
		<u>Dieta:</u> Borrego com batata cozida e bróculos	
3.ª Feira	Almoço Macedónia	<u>Normal:</u> Frango no forno com massinhas, salada de alface e cebola	Clementina
		<u>Dieta:</u> Igual	
4.ª Feira	Almoço Feijão encarnado	<u>Normal:</u> Carapau com batata cozida, salada de tomate e pepino	Laranja
		<u>Dieta:</u> Bife de porco grelhado com batata cozida, salada de tomate e pepino	
5.ª Feira	Almoço Feijão Verde	<u>Normal:</u> Almôndegas mistas estufadas com esparguete e salada de alface e cenoura	Nectarina
		<u>Dieta:</u> igual	
6.ª Feira	Almoço Creme de abóbora	<u>Normal:</u> Pescada frita com arroz de alho, salada de tomate e cebola	Pêra
		<u>Dieta:</u> Bife de peru com arroz de alho, salada de tomate e cebola	

Observações: As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos e a fruta ajustada à da época

Aprovada por:

Data: