

EMENTA SEMANAL
Escola 1.º CEB Paião e Sobral

De: 20 a 24/07/2026

Ementa nº 2

 BORDA DO CAMPO		Menu 1		Menu 2	
		Sopa	Prato	Sobremesa	
2.ª Feira	Almoço	Alho Francês	Normal: Panados de frango fritos com arroz de cenoura e salada de alface	Nectarina	
			Dieta: Panados de frango no forno com arroz de cenoura		
3.ª Feira	Almoço	Feijão Verde	Normal: Pescada no forno com batata e couve cozidas	Banana	
			Dieta: Carne de vaca estufada simples com batata e couve cozidas		
4.ª Feira	Almoço	Grão	Normal: Costeletas de porco estufadas com espirais e salada de tomate	Laranja	
			Dieta: Costeletas estufadas simples com espirais e courgettes cozidas		
5.ª Feira	Almoço	Espinafres	Normal: Empadão de atum com arroz e salada de alface	Melão	
			Dieta: Borrego grelhado com arroz e couve-flor		
6.ª Feira	Almoço	Macedónia	Normal: Bifes de peru estufados com esparguete e ervilhas	Maçã	
			Dieta: Bifes de peru estufados simples com esparguete e ervilhas		

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: 18/07/2026