

ESCOLA BÁSICA COM PRÉ-ESCOLAR DE SANTO ANTÔNIO E CURRAL DAS FREIRAS

ANO LETIVO 2023/2024
EMENTA PARA O MÊS DE DEZEMBRO



Dia		27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
Lanche		Pão C/ queijo, leite e fruta	Leite, pão e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta	logurte, Pão C/ queijo e fruta	FERIADO
Almoço	Sopa	Cenoura e repolho	Creme de feijão-verde	Curgete e Abóbora	Couve-lombarda	
	Prato	Omelete simples no forno, arroz branco e brócolos	Macarronada de vaca e macedônia	Filete de cavala em molho de tomate, batata e alface	Arroz de aves (frango e peru) e brócolos	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
Dia		04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023
Lanche		Pão C/ queijo, leite e fruta	Leite, pão e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta	logurte, Pão C/ queijo e fruta	FERIADO
Almoço	Sopa	Creme de ervilhas	Batata-doce e alho-francês	Canja	Espinafres	
	Prato	Hamburguer de bovino, massa e feijão-verde	Filete de pescada no forno, arroz de cenoura e alface	Frango assado, massa e brócolos	Salada Russa de atum	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
Dia		11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023
Lanche		Pão C/ queijo, leite e fruta	Leite, pão e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta	logurte, Pão C/ queijo e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta
Almoço	Sopa	Acelgas	Abóbora e grão-de-bico	Curgete e couve-flor	Caldo-verde	Creme de cenoura
	Prato	Filete de fogoneiro no forno, arroz de tomate e alface	Massa de frango e macedônia	Filete de pescada panado, arroz branco e feijão-verde	Pá porco assada com laranja, massa e brócolos	Lasanha de atum com alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		18/12/2023	19/12/2023			
Lanche		Pão C/ queijo, leite e fruta	ATIVIDADES DE NATAL			
Almoço	Sopa	Creme de Legumes				
	Prato	Esparguete bolonhesa com salada				
	Sobremesa	Fruta da época				

OBS: ESTA EMENTA PODERÁ SER SUJEITA A ALTERAÇÕES.