


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

ANO LETIVO 2023/2024
EMENTA PARA O MÊS DE FEVEREIRO



Dia		29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024	
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	Lentilhas	Cenoura e pimpinela	Acelgas e nabo	Abóbora e grão-de-bico	Batata-doce e repolho	
	Prato	Filete de pescada panado, arroz de tomate e alface	Macarronada de porco e macedónia	Filete de pescada no forno, arroz branco e brócolos	Esparguete à bolonhesa e feijão-verde	Atum com feijão-frade, ovo, batata cozida, alface e tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
Dia		05/02/2024	06/02/2024	07/02/2024	08/02/2024	09/02/2024	
Lanche		Pão C/ queijo, leite e fruta	Leite, pão e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta	logurte, Pão C/ queijo e fruta	ATIVIDADES DE CARNAVAL	
Almoço	Sopa	Alho-francês e ervilhas	Creme de feijão-verde	Canja	Agrião e feijão-catarino		
	Prato	Almôndegas de bovino estufadas, massa e brócolos	Omelete de fiambre, arroz branco, alface e pepino	Coxas de frango estufadas, massa e macedónia	Filete de fogonero no forno, arroz de cenoura e milho-doce		
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época		
Dia		12/02/2024	13/02/2024	14/02/2024	15/02/2024	16/02/2024	
Lanche		 INTERRUPÇÃO LETIVA - CARNAVAL				logurte, Pão C/ queijo e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta
Almoço	Sopa					Creme de cenoura	Espinafres
	Prato					Hamburguer de bovino de tomatada, arroz branco e feijão-verde	Massa de atum, alface e tomate
	Sobremesa					Fruta da época	Fruta da época
Dia		19/02/2024	20/02/2024	21/02/2024	22/02/2024	23/02/2024	
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	Caldo-verde	Creme de curgete	Acelgas	Alho-francês e grão-de-bico	Creme de abóbora	
	Prato	Febras de porco de cebolada, arroz de cenoura e brócolos	Farfalle com queijo, fiambre e cogumelos, alface e pepino	Chili de bovino com arroz branco	Filete de cavala escabeche, batata assada, alface e tomate	Fango assado, massa e feijão-verde	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

OBS: ESTA EMENTA PODERÁ SER SUJEITA A ALTERAÇÕES.