

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

ANO LETIVO 2023/2024  
EMENTA PARA O MÊS DE JANEIRO



Dia				03/01/2024	04/01/2024	05/01/2024
Lanche				Pão C/ queijo, leite e fruta	logurte, Pão C/ queijo e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta
Almoço	Sopa			Creme de ervilhas	Cenoura e couve-flor	Espinafres
	Prato			Almôndegas de bovino estufadas, arroz de cenoura e feijão-verde	Massa de atum, alface e tomate	Jardineira de porco (macedónia) com arroz
	Sobremesa			Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
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	Creme de curgete	Alho-francês e grão-de-bico	Canja	Acelgas	Creme de abóbora
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (bovino), alface e pepino	Filete de fogueiro no forno, arroz de cenoura e brócolos	Frango assado, massa, alface e tomate	Filete de cavala de cebolada, batata corada e feijão-verde	Feijoada de porco, repolho e cenoura com arroz
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
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	Agrião	Creme de cenoura	Batata-doce e feijão-encarnado	Abóbora e nabo	Couve lombarda
	Prato	Filete de pescada panado, arroz de tomate e brócolos	Massa de frango e macedónia	Empadão de atum com arroz, alface e beterraba	Pá de porco assada com lanranja, massa e feijão-verde	Omelete simples no forno, arroz branco, alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
Lanche		Pão C/ queijo, leite e fruta	Leite, pão e fruta	<b>Reuniões de Avaliação Fim 1º Semestre</b>		
Almoço	Sopa	Creme de alho-francês	Abóbora e espinafres			
	Prato	Hamburguer de bovino, arroz de cenoura e feijão-verde	Farfalle com queijo, fiambre e cogumelos, alface e pepino			
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época			

OBS: ESTA EMENTA PODERÁ SER SUJEITA A ALTERAÇÕES.