

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

ANO LETIVO 2023/2024
EMENTA PARA O MÊS DE MAIO



Dia		06/05/2024	07/05/2024	08/05/2024	09/05/2024	10/05/2024
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	Espinafres e Nabo	Abóbora e grão de bico	Caldo verde	Batata-doce e acelgas	Couve-lombarda
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (suíno e bovino) e brócolos	Douradinhos de peixe, arroz branco, alface e tomate	Picado de porco, massa e cenoura baby	Bife de atum no forno, arroz, alface e tomate	Arroz de aves (frango e peru) e feijão-verde
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		13/05/2024	14/05/2024	15/05/2024	16/05/2024	17/05/2024
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 cenoura	Agrião	Abóbora e nabo	Alho-francês e couve-flor	Repolho e feijão-catarino
	Prato	Filete de peixe panado com arroz de tomate e alface	Macarronada de carnes (vaca e porco) e macedónia	Desfeita de paloco (grão-de-bico, ovo e batata) e beterraba	Costeleta de porco no forno, arroz branco e feijão-verde	Massa de atum e brócolos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		20/05/2024	21/05/2024	22/05/2024	23/05/2024	24/05/2024
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 ervilhas	Batata-doce e curgete	Creme de abóbora	Espinafres	Genoura e pimpinela
	Prato	Almôndegas estufadas com massa e feijão-verde	Filete de fogueiro no forno, arroz de cenoura e alface	Frango assado com massa e brócolos	Atum com feijão-frade, ovo, batata, alface e tomate	Jardineira de porco (macedónia) com arroz
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		27/05/2024	28/05/2024	29/05/2024	30/05/2024	31/05/2024
Lanche		Pão C/ queijo, leite e fruta	Leite, pão e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta	FERIADO	Pão C/ queijo, leite e fruta
Almoço	Sopa	Acelgas	Abóbora e couve-flor	Alho-francês e grão-de-bico		Canja
	Prato	Massa de laços com queijo, fiambre e cogumelos, alface	Pá de porco assada com laranja, arroz branco, alface e pepino	Filete de cavala escabeche, batata corada e feijão-verde		Massa de frango com alface e milho-doce
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época

OBS: ESTA EMENTA PODERÁ SER SUJEITA A ALTERAÇÕES.