

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

ANO LETIVO 2023/2024  
EMENTA PARA O MÊS DE MARÇO



Dia		26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
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	Agrião	Abóbora e couve-flor	Batata-doce e feijão-encarnado	Cenoura e repolho
	Prato	Filete de pescada panado com arroz e cenouras baby	Carne de porco estufada com espirais tricolor e brócolos	Empadão de atum com arroz, alface e tomate	Massa de frango e feijão-verde	Filete de fogonero com arroz de cenoura, alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
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 alho-francês	Abóbora e espinafres	Sopa de couve-lombarda	Cenoura e ervilhas	Acelgas e nabo
	Prato	Esparguete à Bolonhesa com feijão-verde	Desfeita de paloco (grão-de-bico, ovo e batata), alface e pepino	Jardineira de porco (macedónia) com arroz	Filete de pescada no forno, arroz de cenoura e brócolos	Massa de peru, alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
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 Abóbora	Curgete e batata-doce	Agrião e feijão-branco	Canja	Alho-francês e couve-flo
	Prato	Douradinhos de pescada no forno, arroz de tomate e brócolos	Picado de porco, massa, alface e milho doce	Cavala em escabeche, arroz de cenoura e feijão-verde	Caril de frango com massa e beterraba	Massa de atum, alface de pepino
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
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	Abóbora e nabo	Creme de brócolos	Cenoura e grão-de-bico	Batata-doce e repolho
	Prato	Hamburguer, massa espirais e feijão-verde	Farfalle com queijo, fiambre e cogumelos, alface e tomate	Feijoada de porco (repolho e cenoura) com arroz	Filete de pescada panado, massa de tomata e alface	Arroz de frango e macedónia
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

OBS: ESTA EMENTA PODERÁ SER SUJEITA A ALTERAÇÕES.