

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

ANO LETIVO 2023/2024
EMENTA PARA O MÊS DE NOVEMBRO



Dia		30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
Lanche		Pão C/ queijo, leite e fruta	Leite, pão e fruta	FERIADO	logurte, Pão C/ queijo e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta
Almoço	Sopa	Acelgas	Abóbora e grão-de-bico		Caldo verde	Creme de cenoura
	Prato	Filete de fogoneiro no forno, arroz de tomate e alface	Massa de frango e macedónia		Pá de porco assada com laranja, massa e brócolos	Barrinhas de pescada com arroz, pepino e milho doce
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época
Dia		06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023
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	Agrião	Cenoura e nabo	Creme de alho-francês	Batata-doce e feijão-encarnado	Abóbora e repolho
	Prato	Hamburguer de bovino, arroz de cenoura e brócolos	Massa de atum, alface e tomate	Jardineira de porco (macedónia) com arroz	Filete de cavala no forno, batata corada, alface e pepino	Massa de frango com feijão-verde
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023
Lanche		AVALIAÇÃO INTERCALAR		Pão C/ queijo, leite e fruta	logurte, Pão C/ queijo e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta
Almoço	Sopa			Acelgas e Nabo	Creme de couve-flor	Espinafres e feijão branco
	Prato			Desfeita de paloco (grão, ovo e batata), alface e tomate	Farfalle com queijo, fiambre e cogumelos, alface e pepino	Almôndegas de bovino estufadas, arroz branco e brócolos
	Sobremesa			Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023
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	Abóbora e agrião	Alho francês e grão	Canja	Creme de brócolos	Couve-flor e batata-doce
	Prato	Esparguete à bolonhesa com cenouras baby	Filete de fogoneiro no forno, arroz de açafraão, alface e pepino	Frango assado com massa e brócolos	Atum em molho de cebolada, batata cozida, alface e tomate	Strogonoff de porco, arroz de cenoura 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.