

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

ANO LETIVO 2024/2025

EMENTA PARA O MÊS DE OUTUBRO



Dia		30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024
Lanche		Pão C/ queijo, leite e fruta	Leite, pão e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta	iogurte, Pão C/ queijo e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta
Almoço	Sopa	Creme de alho-francês	Canja	Curgete e couve-flor	Couve repolho	Abóbora e feijão-branco
	Prato	Filete de fogueiro no forno, arroz branco, alface e pepino	Frango assado com massa e cenouras baby	Paloco à Gomes de Sá, Alface e milho-doce	Macarronada de porco com arroz e feijão-verde	Massa de laços com queijo, fiambre e cogumelos, alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
Lanche		Pão C/ queijo, leite e fruta	Leite, pão e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta	iogurte, Pão C/ queijo e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta
Almoço	Sopa	Creme de feijão-verde	Batata-doce e ervilhas	Caldo verde	Abóbora e pimentela	Acelgas e Nabo
	Prato	Massa de frango e macedónia	Barrinhas de peixe, arroz de tomate, alface e pepino	Picado de porco com cogumelos, massa e brócolos	Massinha de atum com alface e tomate	Chili de bovino com arroz
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
Lanche		Pão C/ queijo, leite e fruta	Leite, pão e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta	iogurte, Pão C/ queijo e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta
Almoço	Sopa	Abóbora e alho-francês	Curgete e couve-repolho	Creme de brócolos	Cenoura e agrião	Lentilhas
	Prato	Bolonhesa com filete de cavala e esparguete, brócolos	Stroganoff de frango com arroz de cenoura e feijão-verde	Desfeita de paloco (grão-de-bico, ovo e batata), alface e tomate	Macarronada de vaca e macedónia	Arroz de fogueiro com salsa, pepino e alface
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
Lanche		Pão C/ queijo, leite e fruta	Leite, pão e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta	iogurte, Pão C/ queijo e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta
Almoço	Sopa	Creme de ervilhas	Espinafres	Canja	Batata-doce e alho francês	Creme de abóbora
	Prato	Almôndegas de bovino estufadas, arroz de cenoura e feijão-verde	Filete de pescada de cebolada, batata assada, alface e pepino	Frango assado, arroz branco e brócolos	Massa de atum, alface e tomate	Jardineira de porco (macedónia) e arroz
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

OBS: ESTA EMENTA PODERÁ SER SUJEITA A ALTERAÇÕES.