

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

ANO LETIVO 2024/2025
EMENTA PARA O MÊS DE SETEMBRO



Dia		09/09/2024	10/09/2024	11/09/2024	12/09/2024	13/09/2024
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	Não há almoços	Batata-doce e alho-francês	Canja	Espinafres	Creme de abóbora
	Prato		Massa de Atum, alface e tomate	Frango assado, arroz branco e brócolos	Filete de pescada de cebolada, batata assada, alface e pepino	Jardineira de porco (macedónia) com arroz
	Sobremesa		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		16/09/2024	17/09/2024	18/09/2024	19/09/2024	20/09/2024
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	Acelgas	Abóbora e grão-de-bico	Creme de curgete	Caldo-verde	Cenoura e couve-flor
	Prato	Filete de pescada panado, arroz de tomate e alface	Esparguete à bolonhesa e feijão-verde	Filete de cavala com batata corada, alface e tomate	Costeleta de porco no forno, massa e brócolos	Filete de paloco com arroz de cenoura e salada
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		23/09/2024	24/09/2024	25/09/2024	26/09/2024	27/09/2024
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 espinafres	Abóbora e nabo	Cevadinha
	Prato	Hamburguer no forno, massa e brócolos	Salada russa de atum	Feijoada de porco, com repolho e cenoura, e arroz branco	Omelete no forno, massa de tomata e alface	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

OBS: ESTA EMENTA PODERÁ SER SUJEITA A ALTERAÇÕES.