

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

ANO LETIVO 2024/2025

EMENTA PARA O MÊS DE NOVEMBRO



Dia		28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
Lanche		Pão C/ queijo, leite e fruta	Leite, pão e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta	logurte, Pão C/ queijo e fruta	FERIADO
Almoço	Sopa	Acelgas	Abóbora e grão-de-bico	Creme de curgete	Caldo-verde	
	Prato	Filete de pescada panado, arroz de tomate e alface	Esparguete à bolonhesa com feijão-verde	Filete de cavala escabeche, batata corada, alface e tomate	Picado de porco com arroz e brócolos	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
Dia		04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024
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	Cevadilha
	Prato	Hamburguer de bovino no forno, massa e brócolos	Omelete com fiambre, massa de tomata e alface	Feijoada de porco com repolho, cenoura e arroz	Empadão de atum com arroz e salada	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		11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024
Lanche		AVALIAÇÃO INTERCALAR		Pão C/ queijo, leite e fruta	logurte, Pão C/ queijo e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta
Almoço	Sopa			Curgete e couve-flor	Couve-repolho	Abóbora e feijão branco
	Prato			Paloco à Gomes de Sá, alface e milho-doce	Picado de porco com arroz de cenora e feijão-verde	Massa de laços com queijo, fiambre e cogumelos, alface e tomate
	Sobremesa			Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024
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 feijão-verde	Batata-doce e ervilhas	Caldo-verde	Abóbora e pimentela	Acelgas e nabo
	Prato	Massa de frango e macedónia	Barrinhas de peixe com arroz de tomate e feijão-verde	Febras de porco, batata frita, arroz, alface e pepino	Massa de atum e brócolos	Chili de bovino (feijão-preto, milho-doce) com 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.