

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

ANO LETIVO 2024/2025
EMENTA PARA O MÊS DE DEZEMBRO



Dia		25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024
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	Abóbora e alho-francês	Curgete e couve-lombarda	Creme de brócolos	Cenoura e agrião	Lentilhas
	Prato	Bolonhesa com filete de cavala e esparguete, brócolos	Strogonoff de frango, arroz de cenoura e feijão-verde	Desfeita de paloco (grão-de-bico, ovo, batata), alface e tomate	Macarronada de vaca e macedónia	Arroz de fogonero com salsa, alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		02/12/2024	03/12/2024	04/12/2024	05/12/2024	06/12/2024
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	Espinafres	Canja	Batata-doce e alho-francês	Creme de abóbora
	Prato	Almôndegas de bovino estufadas, arroz de cenoura e feijão-verde	Massa de atum com alface e tomate	Frango assado, arroz branco e brócolos	Filete de pescada panado com arroz e salada	Jardineira de porco (macedónia) com arroz
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		09/12/2024	10/12/2024	11/12/2024	12/12/2024	13/12/2024
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	Caldo-verde	Creme de curgete	Abóbora e grão-de-bico	Cenoura e couve-flor
	Prato	Filete de pescada no forno, arroz de tomate e alface	Esparguete à bolonhesa e feijão-verde	Filete de cavala escabeche, batata corada, alface e tomate	Frango assado, massa, alface e pepino	Empadão de atum com arroz e salada
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		16/12/2024	17/12/2024	18/12/2024	19/12/2024	
Lanche		Pão C/ queijo, leite e fruta	Leite, pão e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta	ATIVIDADES DE NATAL	
Almoço	Sopa	Agrião	Creme de cenoura	Batata-doce e espinafres		
	Prato	Hamburguer de bovino, massa de tomatada e brócolos	Filete de fogonero de cebolada, arroz branco e cenoura	Carne de porco vinha d'alhos, salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época		

OBS: ESTA EMENTA PODERÁ SER SUJEITA A ALTERAÇÕES.