

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

ANO LETIVO 2024/2025
EMENTA PARA O MÊS DE JANEIRO



Dia		06/01/2025	07/01/2025	08/01/2025	09/01/2025	10/01/2025
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	Batata-doce e curgete	Canja	Espinafres	Creme de abóbora
	Prato	Almôndegas de bovino estufadas, massa e feijão-verde	Filete de peixe panado, arroz de cenoura e brócolos	Frango Assado com massa, alface e tomate	Massa de Atum com salada	Feijoada de porco (cenoura e repolho) com arroz
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		13/01/2025	14/01/2025	15/01/2025	16/01/2025	17/01/2025
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	Alho-francês	Abóbora e grão-de-bico	Acelgas	Caldo-verde	Creme de cenoura
	Prato	Omelete no forno com arroz branco e alface	Esparguete à bolonhesa com feijão-verde	Filete de fogonero no forno, arroz de açáfrão, pepino e milho-doce	Macarronada mista (vaca e frango), alface e tomate	Filete de cavala de tomata, arroz de cenoura e brócolos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		20/01/2025	21/01/2025	22/01/2025	23/01/2025	24/01/2025
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 nabo	Curgete e feijão-branco	Batata-doce e espinafres	Cenoura e repolho	Agrião
	Prato	Hamburguer de bovino, arroz de ervilhas e cenoura	Desfeita de paloco (grão-de-bico, ovo e batata), alface e pepino	Picado de porco, arroz de cenoura, alface e tomate	Massa de atum e brócolos	Massa de frango e macedónia
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		27/01/2025	28/01/2025	29/01/2025	30/01/2025	31/01/2025
Lanche		Pão C/ queijo, leite e fruta	Leite, pão e fruta	AVALIAÇÃO 1º SEMESTRE		
Almoço	Sopa	Couve-lombarda	Canja			
	Prato	Filete de peixe panado, arroz de tomate e feijão-verde	Frango assado com massa, alface e beterraba			
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época			

OBS: ESTA EMENTA PODERÁ SER SUJEITA A ALTERAÇÕES.