

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

ANO LETIVO 2024/2025

EMENTA PARA O MÊS DE FEVEREIRO



Dia		03/02/2025	04/02/2025	05/02/2025	06/02/2025	07/02/2025
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	Batata-doce e acelgas	Cenoura e grão-de bico	Caldo-verde	Abóbora e repolho	Agrião e feijão-catarino
	Prato	Esparguete à bolonhesa, alface e pepino	Filete de pescada no forno, arroz de cenoura e feijão-verde	Jardineira de porco (macedónia) com arroz	Empadão de atum com arroz e alface	Arroz de aves (frango e peru) e macedónia
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		10/02/2025	11/02/2025	12/02/2025	13/02/2025	14/02/2025
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	Cenoura e alho-francês	Creme de brócolos	Abóbora e pimpinela	Curgete de couve-flor	Cevadilha
	Prato	Desfeita de paloco (grão-de-bico, ovo e batata), alface e tomate	Macarronada com carne de porco e macedónia	Filete de fogonero no forno, batata corada, alface e pepino	Chili de bovino (feijão-preto e milho-doce) com arroz	Farfalle 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		17/02/2025	18/02/2025	19/02/2025	20/02/2025	21/02/2025
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	Espinafres	Canja	Batata-doce e curgete	Creme de abóbora
	Prato	Almôndegas de bovino estufadas, massa e feijão-verde	Salada russa de atum	Frango assado, massa, alface e tomate	Filete de peixe panado, arroz de cenoura e brócolos	Feijoada com carne de porco, cenoura, repolho e arroz
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		24/02/2025	25/02/2025	26/02/2025	27/02/2025	28/02/2025
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	Caldo-verde	Acelgas	Abóbora e grão-de-bico	Creme de cenoura
	Prato	Filete de cavala de tomatada, arroz de cenoura e alface	Stroganoff de frango, massa e brócolos	Filete de fogonero no forno, arroz de açafrão, pepino e milho-doce	Esparguete à bolonhesa (bovino) e feijão-verde	Desfeita de paloco (grão-de-bico, ovo e batata), alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

OBS: ESTA EMENTA PODERÁ SER SUJEITA A ALTERAÇÕES.