

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

ANO LETIVO 2024/2025
EMENTA PARA O MÊS DE MARÇO



Dia					06/03/2025	07/03/2025
Lanche					logurte, Pão C/ queijo e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta
Almoço	Sopa				Agrião	Cenoura e repolho
	Prato				Hamburguer de bovino, arroz de ervilhas e cenoura baby	Massa de atum, alface e pepino
	Sobremesa				Fruta da época	Fruta da época
Dia		10/03/2025	11/03/2025	12/03/2025	13/03/2025	14/03/2025
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	Couve-lombarda	Canja	Curgete	Alho-francês e couve-flor	Abóbora e ervilhas
	Prato	Filletes de peixe panado, arroz de tomate e feijão-verde	Frango assado, massa, alface e beterraba	Filete de cavala no forno, batata corada e brócolos	Jardineira de porco (macedónia) com arroz	Farfalle com queijo, fiambre, cogumelos, alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		17/03/2025	18/03/2025	19/03/2025	20/03/2025	21/03/2025
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	Carne de porco estufada, massa e brócolos	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		24/03/2025	25/03/2025	26/03/2025	27/03/2025	28/03/2025
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 e couve-flor	Cevadinha
	Prato	Salada Russa de Atum	Macarronada de porco e macedónia	Filete de fogaño no forno, batata corada, alface e pepino	Chili de bovino (feijão preto e milho doce) com arroz	Omelete de Queijo, massa de tomatada 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.