

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

ANO LETIVO 2025/2026
EMENTA DO MÊS DE SETEMBRO



Dia		15/09/2025	16/09/2025	17/09/2025	18/09/2025	19/09/2025
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	Curgete e ervilhas	Couve-lombarda	Espinafres e couve-flor	Alho francês e cenoura	Abóbora e acelgas
	Prato	Pescada panada com arroz de tomate e alface	Esparguete a bolonhesa e cenoura baby	Filete de fogonero no forno, arroz de cenoura e brócolos	Coto de frango estufado com massa e feijão-verde	Massa de atum e salada variada
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		22/09/2025	23/09/2025	24/09/2025	25/09/2025	26/09/2025
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 ervilhas	Agrião	Batata-doce e alho francês	Crema de abóbora	Lentilhas
	Prato	Hambúrguer de bovino no forno, massa e feijão-verde	Desfeita de paloco (grão-de-bico, ovo e batata), alface e tomate	Empadão de atum no forno com arroz, alface e milho-doce	Feijoada de porco (couve-repolho e cenoura) com arroz	Massa de aves (frango e peru) e macedónia
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		29/09/2025	30/09/2025	01/10/2025	02/10/2025	03/10/2025
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	Acelgas	Canja	Abóbora e grão-de-bico	Courgete e couve-flor	Crema de cenoura
	Prato	Omelete de chouriço no forno, arroz branco, alface e pepino	Frango assado, massa e cenoura baby	Filete de pescada com limão, arroz de cenoura, alface e tomate	Macarronada de vaca e macedonia	Filete de cavala no forno, batatinha corada e bróculos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

OBS: ESTA EMENTA PODERÁ SER SUJEITA A ALTERAÇÕES.