

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

ANO LETIVO 2025/2026
EMENTA DO MÊS DE NOVEMBRO



Dia		03/11/2025	04/11/2025	05/11/2025	06/11/2025	07/11/2025
Lanche		Pão C/ queijo, leite e fruta	Leite, pão e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta	iogurte, Pão C/ queijo e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta
Almoço	Sopa	Cenoura e ervilhas	Agrião	Batata-doce e alho-francês	Creme de abóbora	Lentilhas
	Prato	Hamburguer de bovino no forno, massa e feijão-verde	Pasteis de bacalhau com arroz de cenoura e salada	Feijoada de porco (couve-repolho e cenoura) com arroz	Massa de atum com salada variada	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		10/11/2025	11/11/2025	12/11/2025	13/11/2025	14/11/2025
Lanche		AVALIAÇÃO INTERCALAR		Pão C/ queijo, leite e fruta	iogurte, Pão C/ queijo e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta
Almoço	Sopa			Abóbora e grão-de-bico	Curgete e couve-flor	Creme de cenoura
	Prato			Omelete de chouriço no forno, arroz branco, alface e pepino	Macarronada de vaca e macedónia	Filete de cavala no forno, batata corada e brócolos
	Sobremesa			Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		17/11/2025	18/11/2025	19/11/2025	20/11/2025	21/11/2025
Lanche		Pão C/ queijo, leite e fruta	Leite, pão e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta	iogurte, Pão C/ queijo e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta
Almoço	Sopa	Creme de alho-francês	Abóbora e feijão-branco	Caldo-verde	Cenoura e agrião	Batata-doce e couve-repolho
	Prato	Macarronete com queijo, fiambre e cogumelos, alface e tomate	Filete de fogueiro no forno, arroz de cenoura, alface e pepino	Lombo de porco com laranja, massa e legumes	Bife de atum com arroz e salada	Esparguete a bolonhesa
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		24/11/2025	25/11/2025	26/11/2025	27/11/2025	28/11/2025
Lanche		Pão C/ queijo, leite e fruta	Leite, pão e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta	iogurte, Pão C/ queijo e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta
Almoço	Sopa	Creme de feijão-verde	Acelgas e grão-de-bico	Abóbora e nabo	Cevadinha	Cenoura e pimpinela
	Prato	Filete de pescada panada com espirais tricolores	Stroganoff de frango com arroz	Salada russa de atum	Picado de porco com arroz e legumes	Lasanha de carne (bovino), alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

OBS: ESTA EMENTA PODERÁ SER SUJEITA A ALTERAÇÕES.