

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

ANO LETIVO 2025/2026  
EMENTA DO MÊS DE OUTUBRO



Dia		06/10/2025	07/10/2025	08/10/2025	09/10/2025	10/10/2025
<b>Lanche</b>		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
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Creme de alho-francês	Abóbora e feijão branco	Caldo-verde	Cenoura e agrião	Batata-doce e repolho
	<b>Prato</b>	Chili de bovino (feijão-preto, milho-doce) com arroz	Filete de fogaño no forno, arroz de cenoura, alface e pepino	Pá de porco assada com laranja, massa e feijão-verde	Bife de atum com arroz e salada	Massa de laços com queijo, fiambre e cogumelos, alface e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		13/10/2025	14/10/2025	15/10/2025	16/10/2025	17/10/2025
<b>Lanche</b>		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
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Creme de feijão-verde	Acelgas e grão-de bico	Abóbora e Nabo	Cevadinha	Cenoura e pimpinela
	<b>Prato</b>	Filete de pescada panado com arroz de cenoura e brócolos	Picado de porco com cogumelos, massa, alface e beterraba	Filete de paloco, batata cozida, alface e pepino	Massa de atum com legumes variados	Arroz de frango, alface e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		20/10/2025	21/10/2025	22/10/2025	23/10/2025	24/10/2025
<b>Lanche</b>		Pão C/ queijo, leite e fruta	ATIVIDADES NO EXTERIOR (DIA DA ESCOLA)	Pão C/ queijo, leite e fruta	logurte, Pão C/ queijo e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas		Canja	Creme de curgete	Abóbora e couve-repolho
	<b>Prato</b>	Almôndegas de bovino estufadas, arroz de cenoura e feijão-verde		Frango assado, arroz de açafraão e brócolos	Feijoada com arroz e salada	Filete de pescada com arroz e legumes
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		27/10/2025	28/10/2025	29/10/2025	30/10/2025	31/10/2025
<b>Lanche</b>		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
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Couve-lombarda	Curgete e feijão-encarnado	Espinafres e couve-flor	Alho-francês e cenoura	Abóbora e acelgas
	<b>Prato</b>	Barrinhas de peixe, arroz de cenoura e brócolos	Esparguete a bolonhesa (bovino) com cenouras baby	Filete de fogaño no forno, arroz de cenoura e brócolos	Cotos de frango estufados, massa e feijão-verde	Filete de cavala com batata, alface e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

OBS: ESTA EMENTA PODERÁ SER SUJEITA A ALTERAÇÕES.