

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

ANO LETIVO 2025/2026
EMENTA DO MÊS DE DEZEMBRO



Dia	01/12/2025	02/12/2025	03/12/2025	04/12/2025	05/12/2025
Almoço	Lanche	FERIADO			
Sopa	Leite, pão e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta	Iogurte, Pão C/ queijo e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta	
	Batata-doce e espinafres	Canja	Abóbora e couve-repolho	Creme de curgete	
	Massa de atum e feijão-verde	Frango assado com arroz de açafrão, alface e tomate	Jardineira de porco com macedónia e arroz	Filete de pescada de cebolada, batatinha corada e pepino	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
Dia	08/12/2025	09/12/2025	10/12/2025	11/12/2025	12/12/2025
Almoço	Lanche	FERIADO			
Sopa	Leite, pão e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta	Iogurte, Pão C/ queijo e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta	
	Curgete e feijão encarnado	Espinafres e couve-flor	Alho-francês e cenoura	Abóbora e acelgas	
	Hamburguer com esparguete e cenoura baby	Filete de pescada panado, arroz de cenoura e brócolos	Coto de frango estufado, massa e feijão-verde	Filete de cavala de escabeche com batata, alface e pepino	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
Dia	15/12/2025	16/12/2025	17/12/2025	18/12/2025	19/12/2025
Almoço	Lanche				
Sopa	Pão C/ queijo, leite e fruta	Leite, pão e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta	Iogurte, Pão C/ queijo e fruta	ATIVIDADES DE NATAL
	Cenoura e ervilhas	Agrião	Caldo verde	Ervilhas e cenouras	
	Esparguete à bolonhesa e feijão-verde	Massa de atum e feijão-verde	Carne de porco vinha d'alhos com arroz, alface e tomate	Macarronada de vaca com macedónia	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	

OBS: ESTA EMENTA PODERÁ SER SUJEITA A ALTERAÇÕES.



