

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

ANO LETIVO 2025/2026
EMENTA DO MÊS DE JANEIRO



| Dia | | 05/01/2026 | 06/01/2026 | 07/01/2026 | 08/01/2026 | 09/01/2026 |
|--------|-----------|---|---|--|---|---|
| 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 | Creme de ervilhas | Batata-doce e alho-francês | Abóbora e couve-repolho | Espinafres | Canja |
| | Prato | Almôndegas de bovino estufadas, arroz de cenoura e feijão-verde | Massa de atum e brócolos | Jardineira de porco (macedônia) com arroz | Fogonero com arroz, alface e tomate | Frango assado, massa, pepino e beterraba |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época |
| Dia | | 12/01/2026 | 13/01/2026 | 14/01/2026 | 15/01/2026 | 16/01/2026 |
| 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 | Abóbora e grão-de-bico | Creme de brócolos | Curgete e couve-flor | Creme de cenoura |
| | Prato | Filete de pescada panado, arroz branco e cenoura baby | Esparguete à bolonhesa (bovino), alface e tomate | Filete de cavada de cebolada, batata corada e feijão-verde | Feijoada de porco (couve-repolho e cenoura) com arroz | Omelete simples no forno, massa de tomataada, alface e pepino |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época |
| Dia | | 19/01/2026 | 20/01/2026 | 21/01/2026 | 22/01/2026 | 23/01/2026 |
| 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 | Caldo-verde | Cenoura e feijão-catarino | Creme de alho-francês | Abóbora e nabo | Agrião |
| | Prato | Hamburguer de bovino no forno, massa e brócolos | Filete de pescada no forno, arroz de cenoura, alface e pepino | Frango assado, massa, milho-doce e cenoura | Massa de atum com salada | Macarronada de porco e macedônia |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época |
| Dia | | 26/01/2026 | 27/01/2026 | 28/01/2026 | 29/01/2026 | 30/01/2026 |
| Lanche | | Pão C/ queijo, leite e fruta | Leite, pão e fruta | REUNIÕES DE AVALIAÇÃO (FIM 1º SEMESTRE) | | |
| Almoço | Sopa | Creme de abóbora | Espinafres e couve-flor | | | |
| | Prato | Massa com filete de cavala em molho de tomate e alface | Chili de bovino com feijão-preto, milho-doce e arroz | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época | | | |