

ESCOLA BÁSICA COM PRÉ-ESCOLAR DE SANTO ANTÓNIO 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	Iogurte, 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
	Prato	Almôndegas de bovino estufadas, arroz de cenoura e feijão-verde	Massa de atum e brócolos	Jardineira de porco (macedónia) com arroz	Fogonero com arroz, alface e tomate
	Sobremesa	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	Iogurte, 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
	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
	Sobremesa	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	Iogurte, 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
	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
	Sobremesa	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		