

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

ANO LETIVO 2025/2026  
EMENTA DO MÊS DE FEVEREIRO



Dia	02/02/2026	03/02/2026	04/02/2026	05/02/2026	06/02/2026
<b>Lanche</b>	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
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Couve-lombarda	Creme de feijão-verde	Abóbora e acelgas	Alho-francês e grão-de-bico
	<b>Prato</b>	Esparguete à Bolonhesa, alface e beterraba	Salada Russa de Atum	Lombo de porco com laranja, arroz de cenoura e brócolos	Farfalle com queijo, fiambre e cogumelos, alface e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	<b>Dia</b>	<b>09/02/2026</b>	<b>10/02/2026</b>	<b>11/02/2026</b>	<b>12/02/2026</b>
<b>Lanche</b>	Pão C/ queijo, leite e fruta	Leite, pão e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta	Iogurte, Pão C/ queijo e fruta	<b>ATIVIDADES DE CARNAVAL</b>
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Curgete e batata-doce	Cenoura e feijão-encarnado	Lentilhas	
	<b>Prato</b>	Filete de pescada panado, arroz de tomate e alface	Massa de aves (frango e peru) e feijão-verde	Omelete de chouriço no forno com massa e pepino	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
	<b>Dia</b>	<b>16/02/2026</b>	<b>17/02/2026</b>	<b>18/02/2026</b>	<b>19/02/2026</b>
<b>Lanche</b>	 - Interrupção de carnaval -			Iogurte, Pão C/ queijo e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>				Espinafres
	<b>Prato</b>				Massa de atum e brócolos
	<b>Sobremesa</b>				Macarronada de vaca com feijão-verde
					Fruta da época
<b>Dia</b>	<b>23/02/2026</b>	<b>24/02/2026</b>	<b>25/02/2026</b>	<b>26/02/2026</b>	<b>27/02/2026</b>
<b>Lanche</b>	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
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Acelgas	Abóbora e grão-de-bico	Creme de brócolos	Curgete e couve-flor
	<b>Prato</b>	Filete de pescada panado, arroz branco e cenoura baby	Esparguete a bolonhesa (bovino), alface e tomate	Filete de cavala de cebolada, batata corada e feijão-verde	Feijoada de porco (couve-repolho e cenoura) com arroz
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Pasteis de bacalhau no forno com arroz de cenoura, alface e pepino
					Fruta da época

OBS: ESTA EMENTA PODERÁ SER SUJEITA A ALTERAÇÕES.