


ESCOLA BÁSICA COM PRÉ-ESCOLAR DE SANTO ANTÔNIO 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
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	Couve-lombarda	Creme de feijão-verde	Abóbora e acelgas	Alho-francês e grão-de-bico	Canja
	Prato	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	Cotos de frango com arroz branco e feijão-verde
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		09/02/2026	10/02/2026	11/02/2026	12/02/2026	13/02/2026
Lanche		Pão C/ queijo, leite e fruta	Leite, pão e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta	logurte, Pão C/ queijo e fruta	ATIVIDADES DE CARNAVAL
Almoço	Sopa	Curgete e batata-doce	Cenoura e feijão-encarnado	Lentilhas	Caldo-verde	
	Prato	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	Picado de porco com cogumelos, arroz e brócolos	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
Dia		16/02/2026	17/02/2026	18/02/2026	19/02/2026	20/02/2026
Lanche					logurte, Pão C/ queijo e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta
Almoço	Sopa				Espinafres	Creme de ervilhas
	Prato				Massa de atum e brócolos	Macarronada de vaca com feijão-verde
	Sobremesa				Fruta da época	Fruta da época
Dia		23/02/2026	24/02/2026	25/02/2026	26/02/2026	27/02/2026
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 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	Pasteis de bacalhau no forno com arroz de cenoura, alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

OBS: ESTA EMENTA PODERÁ SER SUJEITA A ALTERAÇÕES.