

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

ANO LETIVO 2025/2026
EMENTA DO MÊS DE MARÇO



Dia		02/03/2026	03/03/2026	04/03/2026	05/03/2026	06/03/2026
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	Atum com feijão-frade, ovo, arroz branco, alface e tomate	Macarronada de porco e macedónia
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		09/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026
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 abóbora	Caldo-verde	Cenoura e pimpinela	Batata-doce e ervilhas	Curgete
	Prato	Arroz com filete de cavala em molho de tomate e salada de alface	Picado de porco com cogumelos, massa e brócolos	Pasteis de bacalhau, massa cotovelos e salada	Strogonoff de frango com cogumelos, massa e brócolos	Filete de fogonero no forno, arroz de cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026	20/03/2026
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 a bolonhesa (bovino), alface e beterraba	Salada russa de atum	Pá de porco assada com laranja, arroz de cenoura e brócolos	Farfalle com queijo, fiambre e cogumelos, alface e tomate	Arroz de frango e feijão-verde
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		23/03/2026	24/03/2026	25/03/2026	26/03/2026	27/03/2026
Lanche		Pão C/ queijo, leite e fruta	Leite, pão e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta	AVALIAÇÃO INTERCALAR	
Almoço	Sopa	Abóbora e agrião	Cenoura e feijão-encarnado	Lentilhas		
	Prato	Filete de pescada panado, arroz de cenoura e alface	Frango assado, massa e feijão verde	Omelete de chouriço no forno, arroz de cenoura e pepino		
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época		

OBS: ESTA EMENTA PODERÁ SER SUJEITA A ALTERAÇÕES.