

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

ANO LETIVO 2025/2026  
EMENTA DO MÊS DE ABRIL



Dia		13/04/2026	14/04/2026	15/04/2026	16/04/2026	17/04/2026
<b>Lanche</b>		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
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	Abóbora e couve-repolho	Espinafres	Canja	Alho-francês
	<b>Prato</b>	Massa de atum e feijão-verde	Hamburguer de bovino no forno, espirais e brócolos	Filete de fogonero com arroz de cenoura e salada	Frango assado com massa e legumes	Arroz com filete de pescada em molho de tomate, pepino e milho-doce
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		20/04/2026	21/04/2026	22/04/2026	23/04/2026	24/04/2026
<b>Lanche</b>		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
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Acelgas	Cenoura e grão-de-bico	Caldo-verde	Abóbora e Nabo	Creme de brócolos
	<b>Prato</b>	Esparquete à Bolonhesa (bovino) e brócolos	Filete de cavala escabeche, batata cozida, alface e cenoura	Jardineira de porco com macedónia e arroz	Omelete simples no forno, massa de tomatada e pepino	Arroz de frango e feijão-verde
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		27/04/2026	28/04/2026	29/04/2026	30/04/2026	01/05/2026
<b>Lanche</b>		Pão C/ queijo, leite e fruta	Leite, pão e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta	logurte, Pão C/ queijo e fruta	<b>FERIADO</b>
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Agrião	Batata-doce e espinafres	Alho-francês e couve-flor	Creme de cenoura	
	<b>Prato</b>	Filete de pescada panado, arroz de cenoura e alface	Macarronada mista e macedónia	Atum com feijão-frade, ovo, arroz branco, alface e tomate	Lombo de porco assado com laranja, massa e feijão-verde	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

**OBS: ESTA EMENTA PODERÁ SER SUJEITA A ALTERAÇÕES.**