

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

ANO LETIVO 2025/2026
EMENTA DO MÊS DE MAIO



Dia		04/05/2026	05/05/2026	06/05/2026	07/05/2026	08/05/2026
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	Couve-repolho	Abóbora e feijão-encarnado	Canja	Creme de feijão-verde	Curgete
	Prato	Almôndegas de bovino estufadas, massa e cenouras baby	Fogonero no forno com arroz e salada	Frango assado com massa e beterraba	Cavala em escabeche com batata e salada	Feijoada com arroz branco, alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		11/05/2026	12/05/2026	13/05/2026	14/05/2026	15/05/2026
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 abóbora	Batata-doce e ervilhas	Acelgas e nabo	Cenoura e alho-francês	Lentilhas
	Prato	Arroz de atum e feijão-verde	Esparguete à bolonhesa (bovino), tomate e cenoura	Pescada panada, arroz branco e feijão-verde	Macarronada mista (porco e vaca) e macedônia	Filete de pescada no forno, arroz de cenoura e alface
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		18/05/2026	19/05/2026	20/05/2026	21/05/2026	22/05/2026
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	Cenoura e agrião	Couve-lombarda	Caldo-verde	Grão-de-bico e abóbora	Couve-flor e curgete
	Prato	Chili de bovino com feijão-preto, milho-doce com arroz	Salada russa de atum	Picado de porco, massa, alface e tomate	Filete de pescada panado, arroz de cenoura e feijão-verde	Massa de peru, arroz e pepino-verde
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		25/05/2026	26/05/2026	27/05/2026	28/05/2026	29/05/2026
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	Abóbora e couve-repolho	Espinafres	Canja	Alho-francês
	Prato	Massa de atum e feijão-verde	Hamburguer de bovino no forno, esparguete e brócolos	Filete de fogonero de cebolada, arroz e legumes	Frango assado, massa, alface e tomate	Omelete simples com arroz e salada
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

OBS: ESTA EMENTA PODERÁ SER SUJEITA A ALTERAÇÕES.