

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

ANO LETIVO 2026/2027
EMENTA DO MÊS DE OUTUBRO



Dia		05/10/2026	06/10/2026	07/10/2026	08/10/2026	09/10/2026
Lanche		FERIADO	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 curgete	Creme de feijão-verde	Cenoura e espinafres
	Prato		Almôndegas de bovino estufadas, massa e feijão-verde	Filete de pescada panado, arroz branco, beterraba e cenoura	Lombo de porco assado, massa e brócolos	Meia Desfeita (Paloco, grão, ovo) com salada
	Sobremesa		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		12/10/2026	13/10/2026	14/10/2026	15/10/2026	16/10/2026
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	Grão-de-bico e acelgas	Canja	Caldo-verde	Creme de alho-francês	Abóbora e agrião
	Prato	Filete de fogoneiro de cebolada, batata corada e feijão-verde	Cotos de frango, massa e cenoura	Picado de porco com cogumelos, massa e pepino	Chili de bovino (feijão-preto e milho-doce) com arroz	Lasanha de atum, alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		19/10/2026	20/10/2026	21/10/2026	22/10/2026	23/10/2026
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 couve-flor	Couve-repolho	Abóbora e feijão-manteiga	Batata-doce e brócolos	Agrião
	Prato	Filete de pescada panado, arroz de tomate e alface	Esparguete à bolonhesa (bovino) e feijão-verde	Filete de cavala em molho vinagrete, batata no forno, alface e tomate	Jardineira de porco (macedónia) com arroz	Farfalle à Carbonara (queijo, fiambre e cogumelos), beterraba
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		26/10/2026	27/10/2026	28/10/2026	29/10/2026	30/10/2026
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	Espinafres	Canja	Curgete	Alho-francês e grão-de-bico
	Prato	Hambúrguer de bovino no forno com massinha, alface e tomate	Massa de atum e brócolos	Frango assado com arroz branco e feijão-verde	Macarronada mista (porco e vaca) e macedónia	Pescada no forno com arroz de cenoura, salada de pepino e milho-doce
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

OBS: ESTA EMENTA PODERÁ SER SUJEITA A ALTERAÇÕES.