

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

ANO LETIVO 2026/2027
EMENTA DO MÊS DE SETEMBRO



Dia		14/09/2026	15/09/2026	16/09/2026	17/09/2026	18/09/2026
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	Alho-francês e grão-de-bico	Curgete
	Prato	Hamburguer de bovino no forno, esparguete, cenoura e feijão verde	Filete de cavala com batatas cozidas e salada de alface e tomate	Frango assado, arroz branco, milho e ervilhas	Massa de atum com salada variada	Macarronada de porco e macedónia
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		21/09/2026	22/09/2026	23/09/2026	24/09/2026	25/09/2026
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	Acelgas	Creme de brócolos	Abóbora e feijão-encarnado	Couve-lombarda	Cenoura e pimpinela
	Prato	Atum escabeche com arroz branco e salada	Massa de frango e feijão-verde	Filete de fogoneiro no forno, arroz de cenoura e alface	Strogonoff de frango, massa e brócolos	Omelete com chouriço no forno, arroz branco e pepino
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		28/09/2026	29/09/2026	30/09/2026	01/10/2026	02/10/2026
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	Caldo-verde	Creme de cenoura	Batata-doce e alho-francês	Abóbora e couve-repolho	Cevadinha
	Prato	Esparguete a bolonhesa (bovino) e feijão-verde	Filete de pescada panado, arroz de tomate e alface	Frango assado, massa e beterraba	Salada Russa de atum	Feijoada de porco (couve-repolho e cenoura) com arroz
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

OBS: ESTA EMENTA PODERÁ SER SUJEITA A ALTERAÇÕES.