

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

ANO LETIVO 2018/2019

EMENTA PARA O MÊS DE DEZEMBRO - POLO CURRAL DAS FREIRAS



Dia		03/12/2018	04/12/2018	05/12/2018	06/12/2018	07/12/2018
Lanche		Pão c/ queijo/fiambre/manteiga, leite ou iogurte e fruta				
Almoço	Sopa	Espinafres com grão	Legumes	Nabo e alho francês	Cenoura e couve-flor	Legumes
	Prato	Macarronada de carnes com legumes	Salada Russa Granadeiro	Perna de frango com massa e legumes	Filete de pescada de cebolada, arroz e salada	Picado de porco com massa e legumes
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		10/12/2018	11/12/2018	12/12/2018	13/12/2018	14/12/2018
Lanche		Pão c/ queijo/fiambre/manteiga, leite ou iogurte e fruta				
Almoço	Sopa	Juliana	Creme de ervilhas	Alho francês	Feijão-verde	ATIVIDADES DE ENCERRAMENTO DO 1º PERÍODO
	Prato	Filete de pescada com molho de pimentos, arroz e salada	Hamburguer no forno, massa e legumes	Ovo escalfado com macedónia e arroz	Massinhas de frango com salada	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

OBS: ESTA EMENTA PODERÁ SER SUJEITA A ALTERAÇÕES.

