

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

## ANO LETIVO 2018/2019 EMENTA PARA O MÊS DE DEZEMBRO



Dia		26/11/2018	27/11/2018	28/11/2018	29/11/2018	30/11/2018
<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>	Sopa de couve portuguesa	Creme de ervilhas	Sopa de alface	Sopa feijão branco c/ lombardo	Sopa legumes
	<b>Prato</b>	Hamburguer de bovino com molho de tomate, esparguete salada, cenoura raspada e milho doce	Filete de alabote assado com molho limão, arroz e macedónia	Frango assado com massa tricolor e macedónia	Atum de escabeche com milho cozido	jardineira com arroz
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	maçã
Dia		03/12/2018	04/12/2018	05/12/2018	06/12/2018	07/12/2018
<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>	Sopa feijão verde	Sopa de beterraba	Sopa juliana	Sopa de agrião e cenoura	Sopa de feijão branco com lombardo
	<b>Prato</b>	Lombinhos de fogonero no forno com arroz de legumes e brócolos	Came de vaca estufada com macedónia e macarrão	Filetes de pescada com batata cozida e salada	Strogonoff de frango com arroz e feijão verde	Massa de atum com salada de pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época
Dia		10/12/2018	11/12/2018	12/12/2018	13/12/2018	14/12/2018
<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>ATIVIDADES DE ENCERRAMENTO DO 1º PERÍODO</b>
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Caldo verde	Sopa de abóbora com massinhas	Sopa de cevadinha	Sopa de legumes	
	<b>Prato</b>	Almôndegas de carne com esparguete e salada de alface e pepino	Abrótea estufada com massa de parafusos e brócolos	Arroz de aves com feijão verde	Filete de cavala com molho de vilão, batata cozida e brócolos	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Laranja	

OBS: ESTA EMENTA PODERÁ SER SUJEITA A ALTERAÇÕES.

