

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

ANO LETIVO 2018/2019

EMENTA PARA O MÊS DE JANEIRO - POLO CURRAL DAS FREIRAS



Dia						03/01/2019	04/01/2019		
Lanche						Pão c/ queijo/fiambre/manteiga, leite ou iogurte e fruta			
Almoço	Sopa					Grão e espinafres		Creme de brócolos	
	Prato					Almôndegas de aves no forno, massa e legumes		Arroz de peixe c/ salada	
	Sobremesa					Fruta da época		Fruta da época	
Dia		07/01/2019	08/01/2019	09/01/2019	10/01/2019	11/01/2019			
Lanche		Pão c/ queijo/fiambre/manteiga, leite ou iogurte e fruta							
Almoço	Sopa	Cenoura e acelgas	Nabo e nabíças	Canja	Abóbora e feijão verde	Caldo verde			
	Prato	Macarronada de carne com legumes	Salada Russa Granadeiro	Perna de Frango c/ 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		14/01/2019	15/01/2019	16/01/2019	17/01/2019	18/01/2019			
Lanche		Pão c/ queijo/fiambre/manteiga, leite ou iogurte e fruta							
Almoço	Sopa	Abóbora	Cenoura e ervilhas	Legumes	Juliana	Acelgas e feijão verde			
	Prato	Arroz de atum e salada	Esparguete à Bolonhesa com legumes	Fogonero em molho de cebolada com arroz e salada	Almôndegas de vaca no forno, massa e legumes	Omelete de queijo e cogumelos com arroz de legumes			
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época			
Dia		21/01/2019	22/01/2019	23/01/2019	24/01/2019	25/01/2019			
Lanche		Pão c/ queijo/fiambre/manteiga, leite ou iogurte e fruta							
Almoço	Sopa	Canja	Abóbora e feijão vermelho	Nabo e alho francês	Cenoura e couve flor	Legumes			
	Prato	Perna de frango com massa e legumes	Filete de pescada c/ molho de tomate, arroz e salada	Macarronada de carnes com legumes	Desfeita de paloco (grão, ovo, paloco, batata) e salada	Hamburguer no forno, massa e legumes			
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época			

OBS: ESTA EMENTA PODERÁ SER SUJEITA A ALTERAÇÕES.