

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

ANO LETIVO 2018/2019

EMENTA PARA O MÊS DE JANEIRO - EDIFÍCIO SEDE SANTO ANTÔNIO



Dia					03/01/2019	04/01/2019			
Lanche					logurte, Pão C/ queijo e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta			
Almoço	Sopa							Feijão verde c/ abóbora	Grão com espinafres
	Prato							Massa de atum com salada de tomate	Febras estufadas com puré de batata e salada de alface e tomate
	Sobremesa							Fruta de época	Fruta da época
Dia		07/01/2019	08/01/2019	09/01/2019	10/01/2019	11/01/2019			
Lanche		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			
Almoço	Sopa	Acelgas	Trigo	Feijão verde	Agrião	Couve flor e cenoura			
	Prato	Tranches de fogaonero assado no forno com arroz e brócolos	Carne de porco estufada c/ esparguete, ervilhas e milho doce	Atum assado c/ arroz de feijão e couve	Frango assado c/ arroz de cenoura e salada de alface	Meia desfeita de paloco (batata, grão, cenoura e feijão verde)			
	Sobremesa	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta de época	Fruta da época			
Dia		14/01/2019	15/01/2019	16/01/2019	17/01/2019	18/01/2019			
Lanche		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			
Almoço	Sopa	Caldo Verde	Abóbora c/ massinha	Canja	Cevadinha	Cenoura c/ lombardo			
	Prato	Almôndegas de carne c/ esparguete e salada de alface e pepinos	Filete de cavala c/ molho vilão, batata cozida e brócolos cozidos	Arroz de aves com feijão verde	Abrótea estufada c/ massa búzios e brócolos	Frango assado c/ arroz de cenoura e salada de pepino e tomate			
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta de época	Fruta da época			
Dia		21/01/2019	22/01/2019	23/01/2019	24/01/2019	25/01/2019			
Lanche		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			
Almoço	Sopa	Alho Francês	Feijão verde c/ nabo	Acelgas	Grão c/ espinafres	Creme de favas			
	Prato	Filete de pescada assada c/ batata, cenoura e beterraba	Feijoada c/ arroz, couve lombardo e cenoura	Atum assado c/ arroz e brócolos	Esparguete à bolonhesa c/ alface e beterraba raspada	Arroz de peixe e salada de tomate			
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época			

OBS: ESTA EMENTA PODERÁ SER SUJEITA A ALTERAÇÕES.