

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

ANO LETIVO 2022/2023

EMENTA PARA O MÊS DE DEZEMBRO



Dia		28-11-2022	29-11-2022	30-11-2022	01-12-2022	02-12-2022
Lanche		Pão C/ queijo, leite e fruta	Leite, pão e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta	<b>FERIADO</b>	Pão C/ queijo, leite e fruta
Almoço	Sopa	Creme de alho francês	Batata-doce e ervilhas	Canja		Creme de abóbora
	Prato	Hamburguer em molho de tomate, massa e brócolos	Filete de pescada no forno, arroz de cenoura e alface	Massa de frango e feijão-verde		Jardineira de porco (macedónia) com arroz
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época
Dia		05-12-2022	06-12-2022	07-12-2022	08-12-2022	09-12-2022
Lanche		Pão C/ queijo, leite e fruta	Leite, pão e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta	<b>FERIADO</b>	Pão C/ queijo, leite e fruta
Almoço	Sopa	Acelgas	Creme de cenoura	Repolho e feijão-encarnado		Creme de legumes
	Prato	Massa de atum e cenoura raspada	Frango assado com massa e feijão-verde	Filete de pescada panado, arroz de tomate e brócolos		Macarronada mista e macedónia
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época
Dia		12-12-2022	13-12-2022	14-12-2022	15-12-2022	16-12-2022
Lanche		Pão C/ queijo, leite e fruta	Leite, pão e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta	logurte, Pão C/ queijo e	Pão C/ queijo, leite e fruta
Almoço	Sopa	Agrião	Abóbora e nabo	Caldo-verde	Grão e alho francês	Batata-doce e espinafres
	Prato	Esparguete à bolonhesa e feijão-verde	Filete de cavala em molho vinagrete, batata cozida e tomate	Bifanas de porco com arroz e salada	Empadão de atum e salada	Arroz de frango, milho-doce e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		19-12-2022	20-12-2022			
Lanche		Pão C/ queijo, leite e fruta	<b>ATIVIDADES DE CELEBRAÇÃO DO NATAL</b>			
Almoço	Sopa	Legumes				
	Prato	Massa de atum e salada				
	Sobremesa	Fruta da época				

OBS: ESTA EMENTA PODERÁ SER SUJEITA A ALTERAÇÕES.

