

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

ANO LETIVO 2022/2023

EMENTA PARA O MÊS DE NOVEMBRO



| Dia | | 31-10-2022 | 01-11-2022 | 02-11-2022 | 03-11-2022 | 04-11-2022 |
|--------|-----------|--|--|---|--|--|
| Lanche | | Pão C/ queijo, leite e fruta | FERIADO | Pão C/ queijo, leite e fruta | logurte, Pão C/ queijo e | Pão C/ queijo, leite e fruta |
| Almoço | Sopa | Caldo Verde | | Agrião | Grão e alho francês | Batata-doce e espinafres |
| | Prato | Picado de porco com arroz e alface | | Esparguete à bolonhesa e feijão-verde | Filete de cavala com batatas e salda | Arroz de frango, milho-doce e cenoura |
| | Sobremesa | Fruta da época | | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época |
| Dia | | 07-11-2022 | 08-11-2022 | 09-11-2022 | 10-11-2022 | 11-11-2022 |
| Lanche | | Pão C/ queijo, leite e fruta | Leite, pão e fruta | Pão C/ queijo, leite e fruta | AVALIAÇÃO INTERCALAR | |
| Almoço | Sopa | Creme de ervilhas | Curgete e couve-flor | Abóbora e acelgas | | |
| | Prato | Filete de halibute com limão, arroz branco e macedónia | Costeletas de porco assadas, massa e beterraba | Bife de atum com arroz e legumes | | |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | | |
| Dia | | 14-11-2022 | 15-11-2022 | 16-11-2022 | 17-11-2022 | 18-11-2022 |
| 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 | Batata e alho-francês | Agrião e Feijão-catarino | Canja | Creme de feijão-verde | Abóbora e espinafres |
| | Prato | Hamburguer de bovino no forno, massa e brócolos | Filete de fogaonero no forno, arroz de tomate e alface | Frango assado com massa e salada de pepino e tomate | Salada Russa de Paloco | Feijoada de porco com couve, cenoura e arroz |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época |
| Dia | | 21-11-2022 | 22-11-2022 | 23-11-2022 | 24-11-2022 | 25-11-2022 |
| 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 | Sopa de legumes | Cenoura e grão | Curgete e batata-doce | Abóbora e repolho | Cevadinha |
| | Prato | Barrinhas de pescada no forno, arroz e salada | Perna de peru desfiada, massa e feijão verde | Atum com feijão-frade, ovo, batata cozida, salsa e pimentos | Strogonoff de frango com massa, cenoura e brócolos | Empadão de atum e salada |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época |

OBS: ESTA EMENTA PODERÁ SER SUJEITA A ALTERAÇÕES.

