

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

ANO LETIVO 2022/2023

EMENTA PARA O MÊS DE OUTUBRO



Dia		03-10-2022	04-10-2022	05-10-2022	06-10-2022	07-10-2022
Lanche		Pão C/ queijo, leite e fruta	Leite, pão e fruta	FERIADO	logurte, Pão C/ queijo e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta
Almoço	Sopa	Batata-doce e Alho-francês	Agrião e Feijão-catarino		Creme de Feijão-verde	Abóbora e Espinafres
	Prato	Hambúrguer de Bovino, Massa e Brócolos	Filete de Fogaño no forno, Arroz de tomate e Alface		Salada Russa de Atum	Feijoada de Porco (Couve e Cenoura) com Arroz
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época
Dia		10-10-2022	11-10-2022	12-10-2022	13-10-2022	14-10-2022
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	Sopa de Legumes	Cenoura e Grão-de-bico	Curgete e Batata-doce	Abóbora e Repolho	Cevadilha
	Prato	Barrinhas de Pescada no forno, Arroz e salada mista	Perna de Frango desfiada, Massa e Feijão Verde	Atum com Feijão-frade, Ovo, Batata Cozida e Beterraba	Strogonoff de frango, Arroz de Cenoura e Brócolos	Cavala Escabeche com Batata e Salada
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		17-10-2022	18-10-2022	19-10-2022	20-10-2022	21-10-2022
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	Creme de Alho-francês	Batata-doce e Ervilhas	Canja	Espinafres	Creme de Abóbora
	Prato	Almôndegas de Bovino em Molho de Tomate, Massa e Brócolos	Filete de Pescada no forno, Arroz de cenoura e Alface	Massa de Frango e Feijão-Verde	Desfeita de Paloco (batata, grão-de-bico, ovo e paloco) e Tomate	Jardineira de Vaca (macedónia) com Arroz
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Dia		24-10-2022	25-10-2022	26-10-2022	27-10-2022	28-10-2022
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	Creme de Cenoura	Repolho e Feijão-encarnado	Abóbora e Couve-Flor	Creme de Curgete
	Prato	Massa de Atúm e Cenoura Raspada	Frango Assado, Arroz de açafrão e Feijão-verde	Filete de Pescada Panado com Arroz de Tomate e Brócolos	Macarronada de Vaca e Macedónia	Fogaño à Gomes Sá, Alface e Pepino
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

OBS: ESTA EMENTA PODERÁ SER SUJEITA A ALTERAÇÕES.

