

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

ANO LETIVO 2022/2023

EMENTA PARA O MÊS DE SETEMBRO - EDIFÍCIO DE SANTO ANTÓNIO



Dia						09-09-2022				
Lanche						Pão C/ queijo, leite e fruta				
Almoço	Sopa					Não há almoços				
	Prato									
	Sobremesa									
Dia		12-09-2022	13-09-2022	14-09-2022	15-09-2022	16-09-2022				
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	Fogonero com Arroz de Cenoura, Alface e Pepino	Macarronada Mista e Macedónia	Filete de Pescada Panado, Arroz de tomate e Brócolos				
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época				
Dia		19-09-2022	20-09-2022	21-09-2022	22-09-2022	23-09-2022				
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	Agrião	Abóbora e Nabo	Caldo-Verde	Grão-de-bico e Alho-francês	Batata-doce e Espinafres				
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (Bovino) e Feijão-verde	Filete de Cavala em Molho Vinagrete, Batata e Salada	Picado de Porco com Arroz e Alface	Massa com Atúm e Brócolos	Guisado de Frango, Milho-doce e Cenoura				
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época				
Dia		26-09-2022	27-09-2022	28-09-2022	29-09-2022	30-09-2022				
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 Ervilhas	Curgete e Couve-flor	Abóbora e Acelgas	Creme de Brócolos	Cenoura e Repolho				
	Prato	Filete de Pescada com Limão, Arroz branco e Macedónia	Febras de Porco, Massa e Salada	Atúm, Batata Cozida e Salada	Guisado de Carne com Arroz e Feijão-Verde	Farfalle com Queijo, Fiambre e Cogumelos, 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.

