



EMENTA ENSINO BÁSICO/CAE

30 de setembro de 2024

a

4 de outubro de 2024

Esta ementa está sujeita a alteração sem aviso prévio.

A Direção

2ª FEIRA

Sopa: Feijão verde

Prato: Douradinhos no forno com arroz branco e salada de alface e tomate

Dieta: Peixe cozido com batatas e legumes

Sobremesa: fruta época

Lanche: Leite ou sumo laranja ou iogurte e pão com manteiga ou pão com queijo e fruta ou cereais

3ª FEIRA

Sopa: Agrião

Prato: Peixe cozido com batata, cenouras e legumes

Dieta: Peixe cozido com batata, cenouras e legumes

Sobremesa: fruta da época

Lanche: Leite ou sumo laranja ou iogurte e pão com manteiga ou queijo e fruta ou cereais

4ª FEIRA

Sopa: Couve coração

Prato: Jardineira de vitela e salada de alface e tomate

Dieta: Hamburguer grelhado com arroz de cenoura e salada de alface e tomate

Prato vegetariano: Pastéis de feijão com arroz de cenoura e salada de alface e tomate

Sobremesa: fruta época

Lanche: Leite ou sumo laranja ou iogurte e pão com manteiga ou queijo e fruta ou cereais

5ª FEIRA

Sopa: Feijão encarnado

Prato: Arroz de peixe e salada de alface e tomate

Dieta: Peixe cozido com batatas, brócolos, cenoura e couve flor

Sobremesa: fruta da época

Lanche: Leite ou sumo laranja ou iogurte e pão com manteiga ou queijo e fruta ou cereais

6ª FEIRA

Sopa: Alface

Prato: Hamburguer com esparguete e salada de alface e tomate

Dieta: Hamburguer grelhado com esparguete e salada de alface e tomate

Prato Vegetariano: Nuggets com esparguete e salada de alface e tomate

Sobremesa: fruta época

Lanche: Leite ou sumo laranja ou iogurte e pão com manteiga ou pão com queijo e fruta ou cereais