



EMENTA ENSINO BASICO/CAE

27 a 31 de outubro de 2025



Esta ementa está sujeita a alteração sem aviso prévio.

A Direção

2ª FEIRA

Sopa: Canja

Prato: Frango estufado com massa fusilli e salada de alface e tomate

Dieta: Frango cozido com massa fusilli e salada de alface e tomate

Prato vegetariano: Hamburguer vegetariano com massa fusilli e salada

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: Sopa de espinafres

Prato: Peixe cozido com batata, cenoura e legumes

Dieta: Peixe cozido com batata, cenoura 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: Sopa agrião

Prato: Empadão de carne de vaca e salada de alface e tomate

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

Prato vegetariano: Chili de legumes e salada de alface e tomate

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

5ª FEIRA

Sopa: Sopa de Nabijas

Prato: Tranche de tomatada no forno com batata cozida e salada de alface e tomate

Dieta: Peixe cozido com batatas, cenouras e legumes

Sobremesa: fruta época

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

6ª FEIRA

Sopa: Sopa de couve lombarda

Prato: Lombo fatiado com arroz de cenoura e salada de alface e tomate

Dieta: Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada de alface e tomate

Prato vegetariano: Nuggets vegetarianos com arroz de cenoura e salada 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