



EMENTA ENSINO BASICO/CAE

12 a 16 de janeiro de 2026



Esta ementa está sujeita a alteração sem aviso prévio.

A Direção

2ª FEIRA

Sopa: Canja

Prato: Arroz de frango e salada de alface e tomate

Dieta: Frango cozido com arroz branco e salada de alface e tomate

Prato vegetariano: Rissóis de brócolos com arroz de ervilhas 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

3ª FEIRA

Sopa: Sopa de couve lombarda

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 de agrião

Prato: Carne estufada com macarronete e salada de alface e tomate

Dieta: Bife de peru grelhado com macarronete e salada de alface e tomate

Prato vegetariano: Legumes à Brás 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 espinafres

Prato: Pasteis variados com salada mista

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 couve coração

Prato: Carne à Bolonhesa e salada de alface e tomate

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

Prato vegetariano: Hamburguer vegetariano com esparguete 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