

## Ementa escolar (Casebres) Novembro 2024

Semana	2ª feira	3ªfeira	4ªfeira	5ªfeira	6ªfeira
<b>4 a 8</b>	<b>Sopa:</b> creme de cenoura <b>Segundo:</b> Batata, brócolos, atum e ovo <b>Fruta:</b> Banana	<b>Sopa:</b> Hortaliça <b>Segundo:</b> Pernas de frango no forno com puré de batata <b>Fruta:</b> fruta da época	<b>Sopa:</b> <b>Segundo:</b> <b>Fruta:</b>	<b>Sopa:</b> Espinafres <b>Segundo:</b> Arroz de tomate e pasteis de bacalhau <b>Fruta:</b> Gelatina	<b>Sopa:</b> Canja <b>Segundo:</b> Perú estufado com esparguete <b>Fruta:</b> fruta da época
<b>11 a 15</b>	<b>Sopa:</b> Hortaliça <b>Segundo:</b> Arroz de frango <b>Fruta:</b> fruta da época	<b>Sopa:</b> Juliana <b>Segundo:</b> Pescada com batatas no forno <b>Fruta:</b> fruta da época	<b>Sopa:</b> <b>Segundo:</b> <b>Fruta:</b>	<b>Sopa:</b> Feijão-verde <b>Segundo:</b> Rojões com legumes salteados <b>Fruta:</b> fruta da época	<b>Sopa:</b> Espinafres <b>Segundo:</b> arroz de feijão com carapaus fritos <b>Fruta:</b> fruta da época
<b>18 a 22</b>	<b>Sopa:</b> Brócolos <b>Segundo:</b> Bife panado com arroz de ervilhas <b>Fruta:</b> Gelatina	<b>Sopa:</b> Hortaliça <b>Segundo:</b> Massa de peixe <b>Fruta:</b> fruta da época	<b>Sopa:</b> <b>Segundo:</b> <b>Fruta:</b>	<b>Sopa:</b> Juliana <b>Segundo:</b> Ovos mexidos com esparguete <b>Fruta:</b> fruta da época	<b>Sopa:</b> Ervilhas <b>Segundo:</b> Jardineira com Galinha <b>Fruta:</b> fruta da época
<b>25 a 29</b>	<b>Sopa:</b> Hortaliça <b>Segundo:</b> Filetes de pescada com batata cozida <b>Fruta:</b> fruta da época	<b>Sopa:</b> Canja <b>Segundo:</b> Lombo no forno com batatas fritas <b>Fruta:</b> fruta da época	<b>Sopa:</b> <b>Segundo:</b> <b>Fruta:</b>	<b>Sopa:</b> Juliana <b>Segundo:</b> Batata cozida com brócolos e red fish <b>Fruta:</b> fruta da época	<b>Sopa:</b> Hortaliça <b>Segundo:</b> Empadão de frango <b>Fruta:</b> fruta da época

Ementa elaborada por: Nélia Repolho e Zelinda Barrela

**Nota: Sujeita a alterações**