



**Ementa escolar
(Casebres)
Outubro 2026
Semana**

28 a 2

Sopa: Hortaliça
Segundo: batata cozida,
brócolos, atum e ovo
Fruta:Fruta da época

Sopa: Espinafres
Segundo: rojões estufados
com esparguete
Fruta: Maçã

Sopa:
Segundo:
Fruta:

Sopa:Hortaliça
Segundo: Nuggets de
frango com arroz de
cenoura
Fruta:Banana

Sopa: Nabiça
Segundo:Pescada com
batatas no forno
Fruta:Fruta da época

5 a 9

Sopa:
Segundo:
Fruta:

Sopa: Legumes
Segundo: arroz de ervilhas
com Douradinhos
Fruta:Fruta da época

Sopa:
Segundo:
Fruta:

Sopa: Feijão-verde
Segundo:Massa de peixe
Fruta:Fruta da época

Sopa: Hortaliça
Segundo: Bacalhau à bras
com salada de alface
Fruta:Fruta da época

12 a 16

Sopa:Espinafres
Segundo: Omolete de atum
com esparguete
Fruta:Banana

Sopa: Hortaliça
Segundo:Empadão de
frango
Fruta:Fruta da época

Sopa:
Segundo:
Fruta:

Sopa:Hortaliça
Segundo: Massa com feijão
e peixe frito
Fruta: Pera

Sopa: Agrião
Segundo:Pernas de frango
no forno com puré de
batata
Fruta: Pera

19 a 23

Sopa: Hortaliça
Segundo: Hambúrguer com
arroz de cenoura e salada de
alface
Fruta: Fruta da época

Sopa: Canja de galinha
Segundo: Esparguete com
Douradinhos
Fruta: Fruta da época

Sopa:
Segundo:
Fruta:

Sopa: Feijão-verde
Segundo: Lombo no forno
com batatas fritas
Fruta: Pera

Sopa:Hortaliça
Segundo: Batata, brócolos,
atum e ovo
Fruta: Fruta da época

26 a 30	Sopa: Legumes	Sopa: Brócolos	Sopa:	Sopa: Hortalíça	Sopa: Espinafres
	Segundo: Jardineira de Galinha	Segundo: Solha frita com arroz de tomate	Segundo:	Segundo: Franco estufado com batatas fritas	Segundo: Filetes de pescada com legumes salteados
	Fruta: Fruta da época	Fruta: Fruta da época	Fruta:	Fruta: Fruta da época	Fruta: Fruta

Ementa elaborada por: Nélia Repolho e Zelinda Barrela

Nota: Sujeita a alterações