



Escolas | João de Araújo Correia

REFEITÓRIO

Ementa | Almoço

Semana de 20/01/2025 a 24/01/2025

DIA 20/01/2025 - SEGUNDA-FEIRA

Peixe

Sopa	Curgete
Prato	Massa de atum gratinada (atum, cenoura, milho e queijo) ^{1,4,7}
Salada	Alface e tomate
Sobremesa	Fruta da Época

DIA 21/01/2025 - TERÇA-FEIRA

Carne

Sopa	Nabo
Prato	Jardineira de vitela (vitela, batata, ervilhas e cenoura)
Salada	Alface e cebola
Sobremesa	Fruta da Época

DIA 22/01/2025 - QUARTA-FEIRA

Peixe

Sopa	Alho-francês
Prato	Lombo de salmão no forno com arroz de ervilhas ⁴
Salada	Alface, cenoura e couve roxa
Sobremesa	Bolo de chocolate

DIA 23/01/2025 - QUINTA-FEIRA

Carne

Sopa	Espinafres com grão
Prato	Frango estufado com esparguete ¹
Legumes	Alface e tomate
Sobremesa	Fruta da Época

DIA 24/01/2025 - SEXTA-FEIRA

Peixe

Sopa	Feijão-verde
Prato	Filete de pescada no forno com arroz de feijão ⁴
Salada	Alface, milho e cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

Ementa sujeita a alteração

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixe e produtos à base de peixe, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.