

Escolas | João de Araújo Correia
REFEITÓRIO

Ementa | Almoço

Semana de 06/01/2025 a 10/01/2025



DIA 06/01/2025 - SEGUNDA-FEIRA

Peixe

Sopa	Feijão-verde
Prato	Douradinhos no forno com arroz de legumes ^{1,3,4,7,11,12}
Salada	Alface, tomate e rúcula
Sobremesa	Fruta da Época

DIA 07/01/2025 - TERÇA-FEIRA

Carne

Sopa	Brócolos
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada estufada em tomate com esparguete) ¹
Salada	Alface, tomate e couve roxa
Sobremesa	Fruta da Época

DIA 08/01/2025 - QUARTA-FEIRA

Peixe

Sopa	Couve-coração
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão ⁴
Salada	Tomate, alface e cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

DIA 09/01/2025 - QUINTA-FEIRA

Carne

Sopa	Abóbora
Prato	Perna de frango assada com batata no forno
Legumes	Repolho e cenoura salteados
Sobremesa	Fruta da Época

DIA 10/01/2025 - SEXTA-FEIRA

Peixe

Sopa	Espinafres com grão
Prato	Abrótea em cama de cebola com arroz ⁴
Salada	Alface e tomate
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.