



Escolas | João de Araújo Correia

REFEITÓRIO

Ementa | Almoço

Semana de 12/10/2026 a 16/10/2026

DIA 12/10/2026 • SEGUNDA-FEIRA

Carne

Sopa	Creme de legumes
Prato	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,12}
Salada	Alface e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

DIA 13/10/2026 • TERÇA-FEIRA

Peixe

Sopa	Feijão-verde
Prato	Lombo de perca no forno com arroz de cenoura ⁴
Salada	Alface, rúcula e tomate
Sobremesa	Leite Creme ^{1,3,7} / Fruta da época

DIA 14/10/2026 • QUARTA-FEIRA

Carne

Sopa	Nabo
Prato	Fêvera de porco grelhada com massa espiral tricolor ¹
Salada	Alface, cenoura e cebola
Sobremesa	Fruta da época

DIA 15/10/2026 • QUINTA-FEIRA

Peixe

Sopa	Espinafres com grão
Prato	Bacalhau à Brás (bacalhau, cebola, ovo, batata) ^{3,4}
Salada	Alface, couve-roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época

DIA 16/10/2026 • SEXTA-FEIRA

Carne

Sopa	Curgete
Prato	Roti de peru no forno com arroz branco
Salada	Alface e pepino
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) Amendoads, (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.