



Escolas | João de Araújo Correia

 REFEITÓRIO

Ementa | Almoço

Semana de 28/09/2026 a 02/10/2026

DIA 28/09/2026 • SEGUNDA-FEIRA

Carne

Sopa	Alho-francês
Prato	Massa à Carbonara (massa espiral, ovo, fiambre de aves, cogume e queijo) ^{1,3,6,7}
Salada	Alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época

DIA 29/09/2026 • TERÇA-FEIRA

Peixe

Sopa	Nabo
Prato	Pescada estufada (cebola, tomate) com arroz de ervilhas ⁴
Salada	Alface e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

DIA 30/09/2026 • QUARTA-FEIRA

Carne

Sopa	Espinafres e feijão branco
Prato	Bifinhos de porco de cebolada com massa de laços ¹
Salada	Alface e pepino
Sobremesa	Fruta da época

DIA 01/10/2026 • QUINTA-FEIRA

Peixe

Sopa	Cenoura
Prato	Peixe vermelho no forno com batata assada ⁴
Salada	Alface, rúcula e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

DIA 02/10/2026 • SEXTA-FEIRA

Carne

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Arroz de pato ^{1,7,12}
Salada	Alface, tomate e milho
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 rijas, (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.