26.10.26

Escolas | **João de Araújo Correia**

REFEITÓRIO

Ementa | Almoço

Semana de 09/11/2026 a 13/11/2026

DIA 09/11/2026 • SEGUNDA-FEIRA	
Carne	
Sopa	Creme de brócolos
Prato	Massa à Carbonara (massa espiral, ovo, fiambre de aves, cogumelos e queijo) [1,3,6,7]
Salada	Alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época

DIA 10/11/2026 • TERÇA-FEIRA	
Peixe	
Sopa	Nabiça
Prato	Filete de abrótea estufado em molho de tomate com arroz branco [4]
Salada	Alface e couve-roxa
Sobremesa	Fruta da época

DIA 11/11/2026 • QUARTA-FEIRA	
Carne	
Sopa	Couve-flor com feijão branco
Prato	Massa de aves gratinada no forno (frango e peru desfiados, massa penne e queijo) [1,6,7]
Salada	Alface, pepino e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

DIA 12/11/2026 • QUINTA-FEIRA	
Peixe	
Sopa	Creme de abóbora
Prato	Salada russa (batata cozida, feijão-verde, ervilha, cenoura e ovo) com atum [3,4]
Salada	Alface e cebola
Sobremesa	Fruta da época

DIA 13/11/2026 • SEXTA-FEIRA	
Carne	
Sopa	Curgete
Prato	Costeleta de porco grelhada com arroz branco e feijão preto
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.