

## Escolas | João de Araújo Correia

### EB23 ● REFEITÓRIO

## Ementa | Almoço

Semana de 08/01/18 a 12/01/18

### DIA 08/01/2018 □□SEGUNDA-FEIRA

#### Carne

Sopa	Brócolos
Prato	Almôndegas c/ esparguete e salada (alface, tomate e couve roxa)
Fruta	Maçã/Pera/Kiwi

### DIA 09/01/2018 □□TERÇA-FEIRA

#### Peixe

Sopa	Espinafres c/ grão
Prato	Filetes de maruca c/ arroz de tomate e salada (alface, cenoura e rúcula)
Fruta	Banana/Clementina/Abacaxi

### DIA 10/01/2018 □□QUARTA-FEIRA

#### Carne

Sopa	Canja
Prato	Frango assado c/ batatinha e legumes salteados (repolho e cenoura)
Sobremesa	Pera/Maçã/Laranja

### DIA 11/01/2018 □□QUINTA-FEIRA

#### Peixe

Sopa	Creme de legumes
Prato	Pescada estufada c/ arroz e salada (tomate, agrião e alface)
Sobremesa	Mousse

### DIA 12/01/2018 □□SEXTA-FEIRA

#### Carne

Sopa	Abóbora
Prato	Feijoada à transmontana
Sobremesa	Maçã/Laranja/Pera

Ementa sujeita a alteração

O Coordenador da Escola E.B. 2,3

  
Joaquim Luis Silva Teixeira