

Escolas | João de Araújo Correia
EB23 ● REFEITÓRIO

Ementa | Almoço

Semana de 15/01/18 a 19/01/18

DIA 15/01/2018 □ □ SEGUNDA-FEIRA

Peixe

Sopa	Abóbora c/ feijão
Prato	Empadão de atum c/ arroz e salada (alface, tomate e couve roxa)
Sobremesa	Maçã/Laranja/Banana

DIA 16/01/2018 □ □ TERÇA-FEIRA

Carne

Sopa	Sopa de legumes
Prato	Massa de vitela (alface, cenoura e agrião)
Sobremesa	Clementina/Pera/Kiwi

DIA 17/01/2018 □ □ QUARTA-FEIRA

Peixe

Sopa	Caldo verde
Prato	Dourada c/ batatinha assada e legumes (repolho e cenoura)
Sobremesa	Banana/Maçã/Clementina

DIA 18/01/2018 □ □ QUINTA-FEIRA

Carne

Sopa	Feijão-verde
Prato	Panados c/ arroz de legumes e salada (tomate, alface e rúcula)
Sobremesa	Laranja/Maçã/Kiwi

DIA 19/01/2018 □ □ SEXTA-FEIRA

Peixe

Sopa	Feijão c/ couve
Prato	Lulas estufadas c/ puré e salada (alface, cenoura e couve roxa)
Sobremesa	Banana/Pera/Abacaxi

Ementa sujeita a alteração

O Coordenador da Escola E.B. 2,3


Joaquim Luis Silva Teixeira