

Escolas | João de Araújo Correia
EB23 ● REFEITÓRIO

Ementa | Almoço

Semana de 22/01/18 a 26/01/18

DIA 22/01/2018 □ □ SEGUNDA-FEIRA

Carne

Sopa	Brócolos
Prato	Salsichas frescas c/ arroz e feijão preto (cenoura, alface e rúcula)
Sobremesa	Maçã/Pera/Clementina

DIA 23/01/2018 □ □ TERÇA-FEIRA

Peixe

Sopa	Creme de legumes
Prato	Arroz de marisco e salada (alface, tomate e rúcula)
Sobremesa	Banana/Maçã/Kiwi

DIA 24/01/2018 □ □ QUARTA-FEIRA

Carne

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Lasanha de carne (alface, cenoura e couve roxa)
Sobremesa	Abacaxi/Clementina/Maçã

DIA 25/01/2018 □ □ QUINTA-FEIRA

Peixe

Sopa	Grão c/ espinafres
Prato	Salmão c/ batatinha a murro e troncha refogada
Sobremesa	Iogurte de aroma

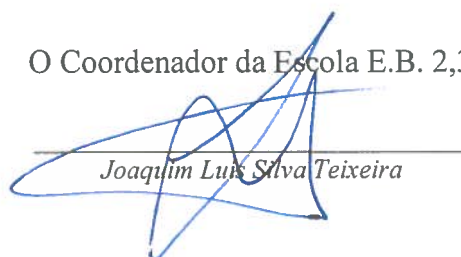
DIA 26/01/2018 □ □ SEXTA-FEIRA

Carne

Sopa	Cebola
Prato	Rancho (variedades de carne, massa e grão)
Sobremesa	Maça/Pera/Kiwi

Ementa sujeita a alteração

O Coordenador da Escola E.B. 2,3


Joaquim Luis Silva Teixeira