

Escolas | João de Araújo Correia

EB23 ● REFEITÓRIO

Ementa | Almoço

Semana de 03/12/18 a 07/12/18

DIA 03/12/2018 □ □ SEGUNDA-FEIRA

Carne

Sopa	Feijão-verde
Prato	Almôndegas c/ esparguete e salada (alface, cenoura e couve roxa)
Sobremesa	Maçã/Pera/Clementina

DIA 04/12/2018 □ □ TERÇA-FEIRA

Peixe

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Arroz à pescador e salada (tomate, alface e rúcula)
Sobremesa	Banana/Abacaxi/Clementina

DIA 05/12/2018 □ □ QUARTA-FEIRA

Carne

Sopa	Legumes
Prato	Lasanha de carne e salada (couve roxa, cenoura e alface)
Sobremesa	Maçã/Kiwi/Laranja

DIA 06/12/2018 □ □ QUINTA-FEIRA

Peixe

Sopa	Grão c/ espinafres
Prato	Filetes de pescada c/ arroz de legumes e salada (tomate, alface e couve roxa)
Sobremesa	Banana/Maçã/Kiwi

DIA 07/12/2018 □ □ SEXTA-FEIRA

Carne

Sopa	Nabiça
Prato	Lombo de porco c/ batatinha e troncha refogada
Sobremesa	Abacaxi/Pera/Clementina

Ementa sujeita a alteração

O Coordenador da Escola E.B. 2,3


Joaquim Luís Silva Teixeira