

## Escolas | João de Araújo Correia

EB23  REFEITÓRIO

### Ementa | Almoço

Semana de 08/10/18 a 12/10/18

#### DIA 08/10/2018 SEGUNDA-FEIRA

##### Carne

Sopa	Couve Portuguesa
Prato	Ovos escalfados c/ arroz e salada (alface, tomate e rúcula)
Sobremesa	Ameixa/Laranja/Maçã

#### DIA 09/10/2018 TERÇA-FEIRA

##### Peixe

Sopa	Camponesa
Prato	Centros de pescada c/ molho bechamel e salada (couve roxa, alface e cenoura)
Sobremesa	Maçã/Banana/Pêssego

#### DIA 10/10/2018 QUARTA-FEIRA

##### Carne

Sopa	Canja
Prato	Lombo assado c/ batatinha e legumes
Sobremesa	Pera/Melão/Laranja

#### DIA 11/10/2018 QUINTA-FEIRA

##### Peixe

Sopa	Creme de legumes
Prato	Lulas estufadas c/ arroz e salada (tomate, alface e agrião)
Sobremesa	Banana/Maçã/Ameixa

#### DIA 12/10/2018 SEXTA-FEIRA

##### Carne

Sopa	Cebola
Prato	Jardineira de vitela e salada (alface, tomate e rúcula)
Sobremesa	Pêssego/Kiwi/Laranja

Ementa sujeita a alteração

O Coordenador da Escola E.B. 2,3

  
Joaquim Luís Silva Teixeira