

Escolas | João de Araújo Correia

EB23 ● REFEITÓRIO

Ementa | Almoço

Semana de 19/11/18 a 23/11/18

DIA 19/11/2018 □□SEGUNDA-FEIRA

Carne

Sopa	Troncha
Prato	Esparguete à bolonhesa e salada (alface, cenoura e couve roxa)
Sobremesa	Maçã/Kiwi/Clementina

DIA 20/11/2018 □□TERÇA-FEIRA

Peixe

Sopa	Grão c/ espinafres
Prato	Maruca à posta c/ arroz e salada (tomate, alface e agrião)
Sobremesa	Pera/Banana/Abacaxi

DIA 21/11/2018 □□QUARTA-FEIRA

Carne

Sopa	Brócolos
Prato	Borrego assado c/ batatinha e troncha refogada
Sobremesa	Maçã/Clementina/Kiwi

DIA 22/11/2018 □□QUINTA-FEIRA

Peixe

Sopa	Camponesa
Prato	Carapau c/ arroz de feijão e salada (alface, cenoura e rúcula)
Sobremesa	Iogurte de aroma

DIA 23/11/2018 □□SEXTA-FEIRA

Carne

Sopa	Legumes
Prato	Bifes de peru c/ cogumelos, massa espiral e salada (alface, tomate e agrião)
Sobremesa	Laranja/Banana/Maçã

Ementa sujeita a alteração

O Coordenador da Escola E.B. 2,3


Joaquim Luis Silva Teixeira