

# Escolas | João de Araújo Correia

EB23 ● REFEITÓRIO

## Ementa | Almoço

Semana de 22/10/18 a 26/10/18

### DIA 22/10/2018 □□ SEGUNDA-FEIRA

#### Carne

Sopa	Creme de <i>courgette</i>
Prato	Esparguete à carbonara (ovos, fiambre e bacon) e salada
Sobremesa	Melão/Laranja/Maçã

### DIA 23/10/2018 □□ TERÇA-FEIRA

#### Peixe

Sopa	Feijão c/ couve
Prato	Arroz de tamboril e salada (alface, cenoura e couve roxa)
Sobremesa	Banana/Maçã/Abacaxi

### DIA 24/10/2018 □□ QUARTA-FEIRA

#### Carne

Sopa	Caldo verde
Prato	Carne à Alentejana e salada (tomate, alface e rúcula)
Sobremesa	Laranja/Pera/Uvas

### DIA 25/10/2018 □□ QUINTA-FEIRA

#### Peixe

Sopa	Feijão-verde
Prato	Verdinhos c/ arroz de tomate e salada de alface
Sobremesa	Banana/Maçã/Kiwi

### DIA 26/10/2018 □□ SEXTA-FEIRA

#### Carne

Sopa	Couve-flor
Prato	Feijoada à transmontana (c/ variedades de carnes)
Sobremesa	Maçã/Laranja/Melão

Ementa sujeita a alteração

O Coordenador da Escola E.B. 2,3

  
Joaquim Luis Silva Teixeira