

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Escola Básica Guerra Junqueiro - Freixo de Espada à Cinta	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório AEFreixoEC	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 13/10/2025 a 19/10/2025

		Carne	Peixe
Segunda-feira	13 out	Sopa	
		Prato	
		Vegetais	
		Sobremesa	
		Pão	
		V. Calórico	
		Alergénicos	
Terça-feira	14 out	Sopa	Abóbora
		Prato	Bacalhau com natas
		Vegetais	Salada Mista
		Sobremesa	Fruta
		Pão	Pão de trigo
		V. Calórico	
		Alergénicos	Peixes; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	15 out	Sopa	
		Prato	
		Vegetais	
		Sobremesa	
		Pão	
		V. Calórico	
		Alergénicos	
Quinta-feira	16 out	Sopa	
		Prato	
		Vegetais	
		Sobremesa	
		Pão	
		V. Calórico	
		Alergénicos	
Sexta-feira	17 out	Sopa	Creme de legumes
		Prato	Filetes de pescada / arroz de tomate
		Vegetais	Salada Alface
		Sobremesa	Fruta
		Pão	Pão de trigo
		V. Calórico	
		Alergénicos	Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos