

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Escola Básica Guerra Junqueiro - Freixo de Espada à Cinta	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório AEFreixoEC	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 01/12/2025 a 07/12/2025

		Carne	Peixe
Terça-feira	02 dez	Sopa	
		Legumes	
		Prato	
		Massa com carne	
		Vegetais	
		Salada Alface	
		Sobremesa	
Quarta-feira	03 dez	Fruta	
		Pão	
		Pão de trigo	
		V. Calórico	
		Alergénicos	
		Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos	
Quinta-feira	04 dez	Sopa	Abóbora
		Prato	Filetes panados / arroz de cenoura
		Vegetais	Salada Mista
		Sobremesa	Fruta
		Pão	Pão de trigo
		V. Calórico	
		Alergénicos	Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira	05 dez	Sopa	
		Prato	
		Entremeada grelhada / arroz de legumes	
		Vegetais	
		Salada Mista	
		Sobremesa	
		Fruta	
		Pão	
		Pão de trigo	
		V. Calórico	
		Alergénicos	
		Dióxido de enxofre e sulfitos	