

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Escola Básica Guerra Junqueiro - Freixo de Espada à Cinta	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório AEFreixoEC	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 09/02/2026 a 15/02/2026

		Carne	Peixe
Segunda-feira	09 fev	Sopa	
		Legumes	
		Prato	
		Empadão de carne	
		Vegetais	
		Salada Alface	
		Sobremesa	
Terça-feira	10 fev	Fruta	
		Pão	
		Pão de trigo	
		V. Calórico	
		Alergénicos	
		Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos	
Quarta-feira	11 fev	Sopa	
		Legumes	
		Prato	
		Empadão de carne	
		Vegetais	
		Salada Alface	
		Sobremesa	
Quinta-feira	12 fev	Fruta	
		Pão	
		Pão de trigo	
		V. Calórico	
		Alergénicos	
		Glúten; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Leite	
Sexta-feira	13 fev	Sopa	
		Legumes	
		Prato	
		Empadão de carne	
		Vegetais	
		Salada Alface	
		Sobremesa	
Sábado	14 fev	Fruta	
		Pão	
		Pão de trigo	
		V. Calórico	
		Alergénicos	
		Dióxido de enxofre e sulfitos	