



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

**151208 - Agrupamento de Escolas Guerra Junqueiro
- Freixo Espada à Cinta**

Rua Dr. Valentim Garcia, Nº 28
5180-126 FREIXO DE ESPADA À CINTA

N.I.F: 600077829

Telefone: 279653452 E-mail: eb23freixo@gmail.com

**EMENTAS
SEMANA**

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica Guerra Junqueiro - Freixo de Espada à Cinta

Ano Escolar: 2025/2026

Sector: Refeitório AEFreixoEC

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 23/03/2026 a 29/03/2026

		Carne	Peixe
Segunda-feira 23 mar	Sopa	Brocolos	
	Prato	Massa com salsichas	
	Vegetais	Salada Alface	
	Sobremesa	Fruta	
	Pão	Pão de trigo	
	V. Calórico		
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos	
Terça-feira 24 mar	Sopa		Abóbora
	Prato		Feijão frade / atum / ovos / rissois
	Vegetais		Salada Mista
	Sobremesa		Fruta
	Pão		Pão de trigo
	V. Calórico		
	Alergénicos		Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira 25 mar	Sopa	Espinafres	
	Prato	Almondegas / puré	
	Vegetais	Salada Alface	
	Sobremesa	Arroz doce / Fruta	
	Pão	Pão de trigo	
	V. Calórico		
	Alergénicos	Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos, Leite	
Quinta-feira 26 mar	Sopa	Feijão	
	Prato	Perú assado no forno / batata frita / arroz	
	Vegetais	Salada Mista	
	Sobremesa	Fruta	
	Pão	Pão de trigo	
	V. Calórico		
	Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos	
Sexta-feira 27 mar	Sopa		Legumes
	Prato		Salmão em juliana / arroz de cenoura
	Vegetais		Salada Alface
	Sobremesa		Fruta
	Pão		Pão de trigo
	V. Calórico		
	Alergénicos		Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos