



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: 11/05/2026 a 17/05/2026

		Carne	Peixe
Segunda-feira <b>11 mai</b>	Sopa	Legumes	
	Prato	Massa carbonara	
	Vegetais	Salada Alface	
	Sobremesa	Fruta	
	Pão	Pão de trigo	
	V. Calórico		
	Alergénicos	Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos	
Terça-feira <b>12 mai</b>	Sopa	Espinafres	
	Prato	Ovos estrelados / Hamburguers /arroz	
	Vegetais	Salada Mista	
	Sobremesa	Fruta	
	Pão	Pão de trigo	
	V. Calórico		
	Alergénicos	Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos	
Quarta-feira <b>13 mai</b>	Sopa	Abóbora	
	Prato	Massa com vitela	
	Vegetais	Salada Alface	
	Sobremesa	Fruta	
	Pão	Pão de trigo	
	V. Calórico		
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos	
Quinta-feira <b>14 mai</b>	Sopa		Creme de Cenoura
	Prato		Lombos de pescada no forno / puré
	Vegetais		Salada Mista
	Sobremesa		Arroz doce / Fruta
	Pão		Pão de trigo
	V. Calórico		
	Alergénicos		Peixes; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos, Leite
Sexta-feira <b>15 mai</b>	Sopa	Feijão	
	Prato	Arroz de pato	
	Vegetais	Salada Alface	
	Sobremesa	Fruta	
	Pão	Pão de trigo	
	V. Calórico		
	Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos	