



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: 18/05/2026 a 24/05/2026

		Carne	Peixe
Segunda-feira 18 mai	Sopa		Abóbora
	Prato		Salmão / arroz de cenoura
	Vegetais		Salada Alface
	Sobremesa		Fruta
	Pão		Pão de trigo
	V. Calórico		
	Alergénicos		Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira 19 mai	Sopa	Espinafres	
	Prato	Rancho	
	Vegetais	Salada Mista	
	Sobremesa	Fruta	
	Pão	Pão de trigo	
	V. Calórico		
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos	
Quarta-feira 20 mai	Sopa	Feijão	
	Prato	Frango assado / batata frita / arroz	
	Vegetais	Salada Alface	
	Sobremesa	Salada Frutas	
	Pão	Pão de trigo	
	V. Calórico		
	Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos	
Quinta-feira 21 mai	Sopa		Creme de Cenoura
	Prato		Empadão de peixe
	Vegetais		Salada Mista
	Sobremesa		Fruta
	Pão		Pão de trigo
	V. Calórico		
	Alergénicos		Peixes; Leite
Sexta-feira 22 mai	Sopa	Brocolos	
	Prato	Perú assado / massa cozida	
	Vegetais	Salada Alface	
	Sobremesa	Fruta	
	Pão	Pão de trigo	
	V. Calórico		
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos	