



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: 15/06/2026 a 21/06/2026

		Carne	Peixe
Segunda-feira <b>15 jun</b>	Sopa	Legumes	
	Prato	Massa carbonara	
	Vegetais	Salada Alface	
	Sobremesa	Fruta	
	Pão	Pão de trigo	
	V. Calórico		
	Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos	
Terça-feira <b>16 jun</b>	Sopa		Canja
	Prato		Bacalhau / atum / ovos / grão de bico
	Vegetais		Salada Mista
	Sobremesa		Fruta
	Pão		Pão de trigo
	V. Calórico		
	Alergénicos		Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira <b>17 jun</b>	Sopa	Espinafres	
	Prato	Bife de peru / arroz	
	Vegetais	Salada Alface	
	Sobremesa	Gelatina / Fruta	
	Pão	Pão de trigo	
	V. Calórico		
	Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos	
Quinta-feira <b>18 jun</b>	Sopa		Abóbora
	Prato		Douradinhos / filete de pescada / macedónia de legumes
	Vegetais		Salada Mista
	Sobremesa		Fruta
	Pão		Pão de trigo
	V. Calórico		
	Alergénicos		Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira <b>19 jun</b>	Sopa	Brocolos	
	Prato	Mista de carnes grelhadas / arroz branco / feijão preto	
	Vegetais	Salada Alface	
	Sobremesa	Fruta	
	Pão	Pão de trigo	
	V. Calórico		
	Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos	