

 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: 2026/2027
Sector: Refeitório AEFreixoEC	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 05/10/2026 a 11/10/2026

		Carne	Peixe
Terça-feira	06 out	Sopa	Abóbora
		Prato	Filetes de pescada / arroz de tomate
		Vegetais	Salada Alface
		Sobremesa	Fruta
		Pão	Pão de trigo
		V. Calórico	
		Alergénicos	Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	07 out	Sopa	Espinafres
		Prato	Bife de peru grelhado / massa cozida com molho de tomate
		Vegetais	Salada Mista
		Sobremesa	Fruta
		Pão	Pão de trigo
		V. Calórico	
		Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira	08 out	Sopa	Feijão Verde
		Prato	Carne de porco à alentejana
		Vegetais	Salada Alface
		Sobremesa	Fruta
		Pão	Pão de trigo
		V. Calórico	
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira	09 out	Sopa	Broculos
		Prato	Massa de vitela
		Vegetais	Salada Mista
		Sobremesa	Fruta
		Pão	Pão de trigo
		V. Calórico	
		Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos