

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Escola Básica Guerra Junqueiro - Freixo de Espada à Cinta	Ano Escolar: 2026/2027
Sector: Refeitório AEFreixoEC	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 12/10/2026 a 18/10/2026

		Carne	Peixe
Segunda-feira	12 out	Sopa	
		Prato	
		Vegetais	
		Sobremesa	
		Pão	
		V. Calórico	
		Alergénicos	
Terça-feira	13 out	Sopa	Feijão Verde
		Prato	Peixe no forno / arroz
		Vegetais	Salada Mista
		Sobremesa	Fruta
		Pão	Pão de trigo
		V. Calórico	
		Alergénicos	Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	14 out	Sopa	
		Prato	
		Vegetais	
		Sobremesa	
		Pão	
		V. Calórico	
		Alergénicos	
Quinta-feira	15 out	Sopa	Abóbora
		Prato	Pescada à cardeal/puré
		Vegetais	Salada Mista
		Sobremesa	Fruta
		Pão	Pão de trigo
		V. Calórico	
		Alergénicos	Peixes; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira	16 out	Sopa	
		Prato	
		Vegetais	
		Sobremesa	
		Pão	
		V. Calórico	
		Alergénicos	