

Ementa do Refeitório D. Dinis

Semana - 12 a 16 de janeiro de 2026

Segunda-Feira (12-01-2026)

Sopa: Espinafre.

Prato: Filetes de cavala c/ feijão frade e ovo, salada de alface, tomate e maçã.

Prato Veg: Feijão frade c/ batata, cenoura e couve flôr e salada.

Sobremesa: Fruta da época.



Terça-Feira (13-01-2026)

Sopa: Creme de peixe c/ coentros e cubos de pão torrado.

Prato: Tirinhas de porco salteadas c/ cogumelos, arroz de brócolos, salada de alface, rúcula e cenoura.

Prato Veg: Cogumelos salteados c/ alho francês, beringela, curgete, arroz de brócolos e salada.

Sobremesa: Fruta da época.



Quarta-Feira (14-01-2026)

Sopa: Grão c/ nabiça.

Prato: Bacalhau estufado c/ tomate e cotovelinho, salada de couve branca, beterraba e agrião.

Prato Veg: legumes chineses estufados c/ tomate, cotovelinho e salada.

Sobremesa: Fruta da época.



Quinta-Feira (15-01-2026)

Sopa: Couve branca.

Prato: Perna de frango guisada c/ legumes e esparguete, salada de alface, pimento e rabanete.

Prato Veg: Grão guisado c/ legumes, esparguete e salada.

Sobremesa: Fruta da época.



Sexta-Feira (16-01-2026)

Sopa: Creme de ervilha.

Prato: Lulas à algarvia c/ batata doce, feijão verde e cenoura, salada de alface, tomate e pepino.

Prato Veg: Soja à algarvia c/ batata doce, feijão verde, cenoura e salada.

Sobremesa: Fruta da época.



* A ementa pode ser sujeita a alterações

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS D. DINIS
O Diretor
Dominique Nunes Palma

Data

29 de dezembro de 2025