

Ementa do Refeitório Aragão

R23

Semana – 09 a 13 de fevereiro de 2026

Segunda-Feira (09-02-2026)

Sopa: Legumes.

Prato: Pastéis de bacalhau c/ arroz de feijão, salada de alface, pepino e tomate.

Prato Veg: Crepes chineses c/ arroz de feijão e salada.

Sobremesa: Fruta da época.



Terça-Feira (10-02-2026)

Sopa: Creme de abóbora.

Prato: Esparguete á bolonhesa, salada de alface, agrião e couve roxa.

Prato Veg: Esparguete asiático (massa, curgete, pimento, cenoura) e salada.

Sobremesa: Fruta da época.



Quarta-Feira (11-02-2026)

Sopa: Creme de feijão c/ couve lombarda.

Prato: Empadão de atum c/ puré de batata, salada de alface, cenoura e maçã.

Prato Veg: Feijoada vegetariana e salada.

Sobremesa: Fruta da época.



Quinta-Feira (12-02-2026)

Sopa: Nabiça e cenoura.

Prato: Strogonoff de peru c/ arroz de alho, salada de cenoura, beterraba e rúcula.

Prato Veg: Strogonoff de soja c/ arroz de alho e salada.

Sobremesa: Fruta da época.



Sexta-Feira (13-02-2026)

Sopa: Agrião e curgete.

Prato: Massada de peixe c/ coentros, salada de alface, couve roxa e pepino.

Prato Veg: Massinha chinesa (brócolos, cenoura, cogumelos, massa) e salada.

Sobremesa: Fruta da época.



* A ementa pode ser sujeita a alterações

SECRETARIA DE ESCOLAS D. DINIL
O Diretor
Dominique Nunes Palma
Quarteira

Data

29 janeiro de 2026