DDJO

Ementa Refeitório DDinis

Almoço Refeição

16/11/2026 - Segunda-feira — Alergénicos

Sopa:	Couve flôr c/ tiras curgete
Prato 1:	Tiras de pota panadas no forno c/ arroz de cenoura, salada de alface, tomate e rúcula
Sobremesa:	Fruta da época

17/11/2026 - Terça-feira — Alergénicos

Sopa:	Feijão verde
Prato 1:	Perna de frango guisada c/ esparguete, salada de alface, rabanete e pepino
Sobremesa:	Fruta da época

18/11/2026 - Quarta-feira — Alergénicos

Sopa:	Creme de coentros
Prato 1:	Bacalhau cozido com grão, batata, ovo, salada de alface, tomate e agrião
Sobremesa:	Fruta da época

19/11/2026 - Quinta-feira — Alergénicos

Sopa:	Nabo e cenoura ralada
Prato 1:	Vitela estufada c/ legumes, arroz de espinafre, salada de alface, couve roxa e maçã
Sobremesa:	Fruta da época

20/11/2026 - Sexta-feira — Alergénicos

Sopa:	Camponesa (feijão, legumes aos cubos e cotovelino)
Prato 1:	Pescada á espiritual c/ salada de alface, beterraba e pepino.
Sobremesa:	Fruta da época

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS D. DINIS - LOULÉ

Quarteira

Teresa Rodrigues

DDJ0

Ementa Refeitório DDinis

Almoço Refeição Vegetariana

16/11/2026 - Segunda-feira — Alergénicos

Sopa: Couve flôr c/ tiras curgete

Prato 1: Rolinhos de primavera c/ arroz de cenoura e salada

Sobremesa: Fruta da época

17/11/2026 - Terça-feira — Alergénicos

Sopa: Feijão verde

Prato 1: Jardineira de legumes guisadas c/ esparguete e salada

Sobremesa: Fruta da época

18/11/2026 - Quarta-feira — Alergénicos

Sopa: Creme de coentros

Prato 1: Grão c/ batata, couve flôr, feijão verde e salada

Sobremesa: Fruta da época

19/11/2026 - Quinta-feira — Alergénicos

Sopa: Nabo e cenoura ralada

Prato 1: Lentilhas estufadas c/ legumes, arroz de espinafre e salada

Sobremesa: Fruta da época

20/11/2026 - Sexta-feira — Alergénicos

Sopa: Camponesa (feijão, legumes aos cubos e cotovelino)

Prato 1: Soja á espiritual c/ salada.

Sobremesa: Fruta da época

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS D. DINIS - LOULÉ • Quarteira •

Teresa Rodrigues

PAGO

Ementa Refeitório Francisca Arag

Almoço Refeição

16/11/2026 - Segunda-feira — Alergénicos

Sopa:	Juliana
Prato 1:	Nuggets de frango com arroz de cenoura, salada de alface, tomate e rúcula
Prato 2:	Bife de frango grelhado c/ arroz e salada
Sobremesa:	Fruta da época

17/11/2026 - Terça-feira — Alergénicos

Sopa:	Espinafre
Prato 1:	Bacalhau á brás com salada de alface, rabanete e pepino.
Prato 2:	Frango á brás e salada
Sobremesa:	Fruta da época

18/11/2026 - Quarta-feira — Alergénicos

Sopa:	Creme de cenoura
Prato 1:	Arroz de pato com salada de alface, tomate e agrião
Prato 2:	Bife de peru grelhado c/ arroz e salada
Sobremesa:	Fruta da época

19/11/2026 - Quinta-feira — Alergénicos

Sopa:	Nabiça
Prato 1:	Massinha de peixe, salada de alface, cenoura e milho
Prato 2:	Frango assado no forno com massa sem glúten e salada
Sobremesa:	Fruta da época

20/11/2026 - Sexta-feira — Alergénicos

Sopa:	Legumes
Prato 1:	Hambúrguer de aves c/ arroz de ervilhas, salada de alface, beterraba e couve branca
Prato 2:	Bife de peru grelado c/ legumes e salada
Sobremesa:	Fruta da época

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS D. DINIS · Quarteira

Teresa Rodrigues

FAJO

Ementa Refeitório Francisca Arag

Almoço Refeição Vegetariana

16/11/2026 - Segunda-feira — Alergénicos

Sopa:	Juliana
Prato 1:	Salada grega (alhos, orégãos, pimenta, cebola roxa, pepino, tomate cerejas, azeitonas e hortelã)
Sobremesa:	Fruta da época

17/11/2026 - Terça-feira — Alergénicos

Sopa:	Espinafre
Prato 1:	Legumes a brás (curgete, cenoura, cogumelos) e salada
Sobremesa:	Fruta da época

18/11/2026 - Quarta-feira — Alergénicos

Sopa:	Creme de cenoura
Prato 1:	Arroz de Lentilhas c/ Vegetais e Salada
Sobremesa:	Fruta da época

19/11/2026 - Quinta-feira — Alergénicos

Sopa:	Nabiça
Prato 1:	Massada de grão e salada
Sobremesa:	Fruta da época

20/11/2026 - Sexta-feira — Alergénicos

Sopa:	Legumes
Prato 1:	Hambúrgueres vegetariano e salada
Sobremesa:	Fruta da época

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE LOULÉ · Quarteira