

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. JORGE AUGUSTO CORREIA**
**Direção de Serviços da Região do Algarve**

ES/3EB Dr. Jorge Augusto Correia; EB 2,3 D. Paio Peres Correia; EB/JI Horta do Carmo; EB1/JI Conceição; EB1 Cabanas

**Ementa Nº 10**

	Segunda 16-11-2020	Valor Energético (KCAL)
<b>Sopa</b>	Nabiça	96
<b>Prato</b>	Pastéis de bacalhau c/ arroz de feijão	546
<b>Salada</b>	Alface/cenoura/tomate	26
<b>Sobremesa</b>	Pera/ laranja	41/42

	Terça 17-11-2020	Valor Energético (KCAL)
<b>Sopa</b>	Feijão verde	84
<b>Prato</b>	Carne de novilho estufada c/legumes (cenoura e brócolos) e batata	378
<b>Salada</b>	Alface/tomate/rúcula	25
<b>Sobremesa</b>	Pera/ Uvas	41/77

	Quarta 18-11-2020	Valor Energético (KCAL)
<b>Sopa</b>	Abóbora	82
<b>Prato</b>	Lombos de pescada estufados c/ arroz branco	346
<b>Salada</b>	Alface/couve roxa/cebola	25
<b>Sobremesa</b>	Banana/Kiwi	98 /61

	Quinta 19-11-2020	Valor Energético (KCAL)
<b>Sopa</b>	Caldo verde	78
<b>Prato</b>	Perna de peru no forno c/ batata assada	539
<b>Salada</b>	Alface/cenoura/tomate	26
<b>Sobremesa</b>	Maçã /pera	57/41

	Sexta 20-11-2020	Valor Energético (KCAL)
<b>Sopa</b>	Feijão c/ abóbora	110
<b>Prato</b>	Massada de peixe	458
<b>Salada</b>	Alface / tomate/cebola	40
<b>Sobremesa</b>	Banana/maçã	98/57

Pão Diário (Mistura) \* A ementa está sujeita a alterações

As refeições contêm as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados alergénios: cereais com glúten, crustáceos, ovos, peixe, amendoim, soja leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremçoço, moluscos (Regulamento EU n.º 1169/2011 de 25-\*10).

Caso necessite de informação adicional sobre os produtos em causa, solicite a um funcionário.

As fichas técnicas podem ser solicitadas nos refeitórios das escolas Dr. Jorge Augusto Correia e Básica Dom Paio Peres Correia.

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. JORGE AUGUSTO CORREIA**
**Direção de Serviços da Região do Algarve**

ES/3EB Dr. Jorge Augusto Correia; EB 2,3 D. Paio Peres Correia; EB/JI Horta do Carmo; EB1/JI Conceição; EB1 Cabanas

**Ementa Nº 10 VEGETARIANA**

	Segunda 16-11-2020	Valor Energético (KCAL)
<b>Sopa</b>	Nabiça	96
<b>Prato</b>	Estufado de cogumelos c/ tomate e feijão	797
<b>Salada</b>	Alface/cenoura/tomate	26
<b>Sobremesa</b>	Pera/ laranja	41/42

	Terça 17-11-2020	Valor Energético (KCAL)
<b>Sopa</b>	Abóbora	82
<b>Prato</b>	Salada mexicana (feijão preto, batata, cenoura, pimentos e milho)	383
<b>Salada</b>	Alface/couve roxa/cebola	25
<b>Sobremesa</b>	Banana/Kiwi	98 /61

	Quarta 18-11-2020	Valor Energético (KCAL)
<b>Sopa</b>	Feijão verde	84
<b>Prato</b>	Empadão de legumes	255
<b>Salada</b>	Alface/tomate/rúcula	25
<b>Sobremesa</b>	Pera/ Uvas	41/77

	Quinta 19-11-2020	Valor Energético (KCAL)
<b>Sopa</b>	Caldo verde	78
<b>Prato</b>	Feijoada de cogumelos com arroz branco	540
<b>Salada</b>	Alface / tomate/cebola	40
<b>Sobremesa</b>	Banana/maçã	98/57

	Sexta 20-11-2020	Valor Energético (KCAL)
<b>Sopa</b>	Feijão c/ abóbora	110
<b>Prato</b>	Esparguete estufado c/ cenoura, cogumelos e ervilhas	476
<b>Salada</b>	Alface/cenoura/tomate	26
<b>Sobremesa</b>	Maçã /pera	57/41

Pão Diário (Mistura) \* A ementa está sujeita a alterações

As refeições contêm as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados alergénios: cereais com glúten, crustáceos, ovos, peixe, amendoim, soja leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremçoço, moluscos (Regulamento EU n.º 1169/2011 de 25-\*10).

Caso necessite de informação adicional sobre os produtos em causa, solicite a um funcionário.

As fichas técnicas podem ser solicitadas nos refeitórios das escolas Dr. Jorge Augusto Correia e Básica Dom Paio Peres Correia.