



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. JORGE AUGUSTO CORREIA

Direção de Serviços da Região do Algarve

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

Ementa Nº 3

	Segunda 28-09-2020	Valor Energético (KCAL)
Sopa	Couve coração	108
Prato	Bife de frango c/ arroz de legumes (curgete, cenoura)	506
Salada	Alface/cenoura/tomate	22
Sobremesa	Banana/laranja	98 /42

	Terça 29-09-2020	Valor Energético (KCAL)
Sopa	Camponesa	204
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá c/ ovo cozido	340
Salada	Alface/milho/cenoura	51
Sobremesa	Uvas/ melão	41/27

	Quarta 30-09-2020	Valor Energético (KCAL)
Sopa	Espináfres	102
Prato	Arroz de pato	602
Salada	Tomate/cenoura/beterraba	25
Sobremesa	Melão/laranja	27/42

	Quinta 1-10-2020	Valor Energético (KCAL)
Sopa	Feijão encarnado c/ couve branca e nabiça	212
Prato	Abrótea estufada c/ arroz de ervilhas	405
Salada	Alface / tomate/pepino	20
Sobremesa	Melão/maçã	27/ 57

	Sexta 2-10-2020	Valor Energético (KCAL)
Sopa	Creme de legumes	111
Prato	Feijoada à portuguesa	687
Salada	Alface/tomate/cebola	21
Sobremesa	Maçã/Uvas	57/53

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, alho, 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.



Ementa Nº 3 VEGETARIANA

	Segunda 28-09-2020	Valor Energético (KCAL)
Sopa	Couve coração	108
Prato	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada	318
Salada	Alface/cenoura/tomate	22
Sobremesa	Banana/laranja	98 /42

	Terça 29-09-2020	Valor Energético (KCAL)
Sopa	Camponesa	204
Prato	Massa c/ vegetais (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor)	311
Salada	Alface/milho/cenoura	51
Sobremesa	Pera/ melão	41/27

	Quarta 30-09-2020	Valor Energético (KCAL)
Sopa	Espinafres	102
Prato	Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão-verde e batata cozida	436
Salada	Tomate/cenoura/beterraba	25
Sobremesa	Melão/laranja	27/42

	Quinta 01-10-2020	Valor Energético (KCAL)
Sopa	Feijão Branco c/ couve lombarda	212
Prato	Esparguete vegetariano à bolonhesa	321
Salada	Alface / tomate/pepino	20
Sobremesa	Melão/maçã	27/ 57

	Sexta 02-10-2020	Valor Energético (KCAL)
Sopa	Creme de legumes	111
Prato	Estufado de cogumelos com massa e jardineira de legumes	257
Salada	Alface/tomate/cebola	21
Sobremesa	Maçã/pera	57/53

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, tremço, 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 3 DIETA

	Segunda 28-09-2020	Valor Energético (KCAL)
Sopa	Couve coração	108
Prato	Bife de frango c/ arroz de legumes (curgete, cenoura)	506
Salada	Alface/cenoura/tomate	22
Sobremesa	Banana/laranja	98 /42

	Terça 29-09-2020	Valor Energético (KCAL)
Sopa	Camponesa	204
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá c/ ovo cozido	340
Salada	Alface/milho/cenoura	51
Sobremesa	Uvas/ melão	41/27

	Quarta 30-09-2020	Valor Energético (KCAL)
Sopa	Espinafres	102
Prato	Arroz de pato	602
Salada	Tomate/cenoura/beterraba	25
Sobremesa	Melão/laranja	27/42

	Quinta 1-10-2020	Valor Energético (KCAL)
Sopa	Feijão encarnado c/ couve branca e nabiça	212
Prato	Abrótea estufada c/ arroz de ervilhas	405
Salada	Alface / tomate/pepino	20
Sobremesa	Melão/maçã	27/ 57

	Sexta 2-10-2020	Valor Energético (KCAL)
Sopa	Creme de legumes	111
Prato	Feijoada à portuguesa	687
Salada	Alface/tomate/cebola	21
Sobremesa	Maçã/uvas	57/53

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.