



Ementa Refeitório EBC

Almoço Refeição

07/09/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa:	Sopa de legumes (Creme de abóbora)
Prato 1:	Almondegas estufadas com massa cozida
Prato 2:	Salada de Pepino
Outros:	Pão de mistura
Sobremesa:	Fruta da época

08/09/2026 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa:	Sopa de Legumes (Couve coração)
Prato 1:	Lombos de pescada com salada russa
Prato 2:	Salada de alface
Outros:	Pão de mistura
Sobremesa:	Fruta da época

09/09/2026 - Quarta-feira

Kcal Total: 440

Alergénicos

Sopa:	Sopa de Legumes (Creme de cenoura)
Prato 1:	Massa à lavrador
Prato 2:	Salada de Pepino
Outros:	Pão de mistura
Sobremesa:	Fruta da época

10/09/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa:	Sopa de Legumes (Curgete)
Prato 1:	Ovos mexidos com batata frita
Prato 2:	Salada de tomate
Outros:	Pão de mistura
Sobremesa:	Fruta da época

11/09/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa:	Sopa de legumes (Juliana)
Prato 1:	Arroz de Peixe
Prato 2:	Salada de alface
Outros:	Pão de mistura
Sobremesa:	Fruta da época