



Ementa Escola Básica D. Afonso III, Faro

Almoço Refeição Normal

13-10-2025 - segunda-feira

Kcal total: 0

Alergénicos

Sopa: Legumes

Prato: Filtetes de Pescada Panados no Forno

Sobremesa: Fruta da Época

Outros: Salada de Alface, Tomate e Beterraba

14-10-2025 - terça-feira

Kcal total: 0

Alergénicos

Sopa: Couve Flor

Prato: Esparguete à Bolonhesa

1, 12,

Sobremesa: Fruta da Época

Outros: Salada de Alface, Cenoura e Pimento

15-10-2025 - quarta-feira

Kcal total: 0

Alergénicos

Sopa: Brócolos

Prato: Maruca cozida c/ ovo Batata e Legumes

3, 4, 12*,

Sobremesa: Fruta da Época

16-10-2025 - quinta-feira

Kcal total: 584

Alergénicos

Sopa: Creme de Cenoura com massinha

1,

Prato: Feijoada de Carne de Porco

Sobremesa: Bolo Verde

1*, 3, 7*,

17-10-2025 - sexta-feira

Kcal total: 0

Alergénicos

Sopa: Alho Francês

Prato: Massinha de Peixe

1, 4,

Sobremesa: Fruta da Época

Outros: Salada de Alface, Cenoura e Pepino



Ementa Escola Básica D. Afonso III, Faro

Almoço Refeição Normal

20-10-2025 - segunda-feira

Kcal total: 0

Alergénicos

Sopa: Ervilhas com coentros

Prato: Chili Carne moída com feijão e arroz

Sobremesa: Fruta da Época

Outros: Salada de Alface, Cenoura e Pepino

21-10-2025 - terça-feira

Kcal total: 300

Alergénicos

Sopa: Espinafres

Prato: Grão com Bacalhau

4,

Sobremesa: Fruta da Época

22-10-2025 - quarta-feira

Kcal total: 200

Alergénicos

Sopa: Caldo Verde

Prato: Carne à Portuguesa

Sobremesa: Fruta da Época

Outros: Salada de Alface, Cenoura e Beterraba

23-10-2025 - quinta-feira

Kcal total: 0

Alergénicos

Sopa: Couve Flor

Prato: Calamares no forno com arroz

3, 14,

Sobremesa: Fruta da Época

Outros: Salada de Alface, Pepino e Tomate

24-10-2025 - sexta-feira

Kcal total: 48

Alergénicos

Sopa: Abóbora

Prato: Hamburguer no forno c/ Batata frita

Sobremesa: Fruta da Época

Outros: Salada de Alface, Cenoura e Tomate



Ementa Escola Básica D. Afonso III, Faro

Almoço Refeição Vegetariana

13-10-2025 - segunda-feira

Kcal total: 0

Alergénicos

Sopa: Legumes

Prato: Lentilhas Estufadas com molho de Cogumelos e Arroz branco

Sobremesa: Fruta da Época

Outros: Salada de Alface, Tomate e Beterraba

14-10-2025 - terça-feira

Kcal total: 0

Alergénicos

Sopa: Couve Flor

Prato: Esparguete à Bolonhesa com Soja

1,

Sobremesa: Fruta da Época

Outros: Salada de Alface, Cenoura e Pimento

15-10-2025 - quarta-feira

Kcal total: 0

Alergénicos

Sopa: Brócolos

Prato: Ervilhas com ovos

3,

Sobremesa: Fruta da Época

16-10-2025 - quinta-feira

Kcal total: 595

Alergénicos

Sopa: Creme de Cenoura com massinha

1,

Prato: Feijoada de Soja

Sobremesa: Bolo Verde

1*, 3, 7*,

Outros: Salada de Alface, Cenoura e Tomate

17-10-2025 - sexta-feira

Kcal total: 0

Alergénicos

Sopa: Alho Francês

Prato: Soja Estufada com Cenoura, Pimentos e Cogumelos

Sobremesa: Fruta da Época

Outros: Salada de Alface, Cenoura e Pepino



Ementa Escola Básica D. Afonso III, Faro

Almoço Refeição Vegetariana

20-10-2025 - segunda-feira

Kcal total: 180

Alergénicos

Sopa: Ervilhas com coentros

Prato: Chili com Feijão e Soja

Sobremesa: Fruta da Época

Outros: Salada de Alface, Cenoura e Pepino

21-10-2025 - terça-feira

Kcal total: 0

Alergénicos

Sopa: Espinafres

Prato: Rancho: Soja, Grão de Bico e Couve

Sobremesa: Fruta da Época

22-10-2025 - quarta-feira

Kcal total: 220

Alergénicos

Sopa: Caldo Verde

Prato: Soja à Portuguesa

Sobremesa: Fruta da Época

Outros: Salada de Alface, Cenoura e Beterraba

23-10-2025 - quinta-feira

Kcal total: 0

Alergénicos

Sopa: Couve Flor

Prato: Lentilhas Estufadas com molho de Cogumelos e Arroz branco

Sobremesa: Fruta da Época

Outros: Salada de Alface, Pepino e Tomate

24-10-2025 - sexta-feira

Kcal total: 48

Alergénicos

Sopa: Abóbora

Prato: Hamburguer de Soja no forno c/ Batata frita

Sobremesa: Fruta da Época

Outros: Salada de Alface, Cenoura e Tomate

A sua refeição contém(n) ou pode conter(n*) as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.