

Ementa mensal - junho de 2024	
1.ª Semana - 03 a 07	
Segunda-feira 03/06/2024	
Pequeno almoço	Torrada com manteiga e chá/leite
Sopa	Sopa de legumes
Prato principal	Filetes de peixe e arroz de feijão
Sobremesa	Fruta
Lanche	Bolachinhas caseiras com chá
Terça-feira 04/06/2024	
Pequeno almoço	Panqueca com mel e chá
Sopa	Creme de abóbora
Prato principal	Salada César com frango
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com manteiga e chá/leite
Quarta-feira 05/06/2024	
Pequeno almoço	Cereais com leite
Sopa	Sopa de cenoura e repolho
Prato principal	Esparguete com salsicha e frango
Sobremesa	Gelatina
Lanche	Iogurte e bolacha/fruta
Quinta-feira 06/06/2024	
Pequeno almoço	Tosta de queijo/fiambre e leite/chá
Sopa	Sopa de feijão verde e cenoura
Prato principal	Croquetes de peixe com arroz de legumes
Salada	Alface, cenoura e pepino
Sobremesa	Musse de chocolate
Lanche	Fruta, bolacha e sumo
Sexta-feira 07/06/2024	
Pequeno almoço	Waffle com fruta e sumo
Sopa	Sopa de batata
Prato principal	Caril de frango/frango estufado com arroz branco
Sobremesa	Fruta
Lanche	Custarda

Ementa mensal - junho de 2024	
2.ª Semana - 10 a 14	
Segunda-feira 10/06/2024	
Pequeno almoço	Cereais com leite
Sopa	Sopa de cenoura e espinafre
Prato principal	Filetes de frango com arroz de cenoura e ervilhas
Salada	Milho, pepino e alface
Sobremesa	Musse de maracujá
Lanche	Pão com manteiga chá/ leite
Terça-feira 11/06/2024	
Pequeno almoço	Panquecas e chá/ leite
Sopa	Sopa de feijão verde e cenoura
Prato principal	Bolinhos de peixe com massa de legumes
Sobremesa	Gelatina cremosa
Lanche	Pão com manteiga e chá/leite
Quarta-feira 12/06/2024	
Pequeno almoço	Bolacha de água e sal e sumo
Sopa	Creme de cenoura
Prato principal	Carne assada na panela com batata corada e arroz
Sobremesa	Fruta
Lanche	Sandes de fiambre e queijo e chá/ leite
Quinta-feira 13/06/2024	
Pequeno almoço	Iogurte e bolacha
Sopa	Sopa juliana
Prato principal	Massada de atum com legumes
Sobremesa	Pudim de leite
Lanche	Sandes de omelete e sumo
Sexta-feira 14/06/2024	
Pequeno almoço	Torrada e chá/ leite
Sopa	Creme de cenoura
Prato principal	Funge de peito alto/massa com carne
Sobremesa	Salada de fruta
Lanche	Bolo e chá/ leite

Ementa mensal - junho de 2024	
3. ^a Semana - 17 a 21	
Segunda-feira 17/06/2024	
Pequeno almoço	Panqueca e chá
Sopa	Sopa juliana
Prato principal	Esparguete à bolonesa
Sobremesa	Salada de fruta
Lanche	Pão com manteiga e sumo
Terça-feira 18/06/2024	
Pequeno almoço	Torrada e chá/ leite
Sopa	Puré de legumes
Prato principal	Peixe pescada panado com batata de forno e legumes
Sobremesa	Pavê de chocolate
Lanche	Merendinha de queijo e fiambre e chá/ leite
Quarta-feira 19/06/2024	
Pequeno almoço	Pão com manteiga chá/ leite
Sopa	Sopa primavera
Prato principal	Bife com batata frita, ovo e arroz
Sobremesa	Salada de fruta
Lanche	Iogurte e bolacha/fruta
Quinta-feira 20/06/2024	
Pequeno almoço	Croissant com queijo e chá/ leite
Sopa	Creme de abóbora
Prato principal	Frango à brás
Sobremesa	Arroz doce
Lanche	Sandes de omelete e sumo
Sexta-feira 21/06/2024	
Pequeno almoço	Bolacha e fruta
Sopa	Creme de espinafre
Prato principal	Bolinhos de peixe com massa espiral e legumes
Sobremesa	Custarda
Lanche	Sandes de omelete e sumo

Ementa mensal - junho de 2024	
4.ª Semana - 24 a 28	
Segunda-feira 24/06/2024	
Pequeno almoço	Bolachas e leite
Sopa	Sopa juliana
Prato principal	Massa de atum
Sobremesa	Salada de fruta
Lanche	Pão com manteiga e sumo
Terça-feira 25/06/2024	
Pequeno almoço	Torrada e chá/ leite
Sopa	Puré de legumes
Prato principal	Arroz de ovos com frango na chapa
Sobremesa	Fruta
Lanche	Bolachinhas caseiras com chá
Quarta-feira 26/06/2024	
Pequeno almoço	Cereais com leite
Sopa	Canja de galinha
Prato principal	Filetes com batata corada e legumes
Sobremesa	Musse de chocolate
Lanche	Sandes de fiambre/ manteiga e leite achocolatado
Quinta-feira 27/06/2024	
Pequeno almoço	Tosta com queijo e chá/ leite
Sopa	Sopa de abóbora
Prato principal	Arroz à valenciana
Sobremesa	Fruta
Lanche	Iogurte e bolacha/ fruta
Sexta-feira 28/06/2024	
Pequeno almoço	Nestum
Sopa	Creme de cenoura
Prato principal	Lasanha de carne
Sobremesa	Salada de fruta
Lanche	Bolo e sumo