

Junho de 2026	
1.ª semana - 01 a 05	
Segunda-feira	
Pequeno almoço	Cereais com leite
Sopa	Sopa juliana
Prato principal	Salada fria de atum e ovos
Legumes	Alface e milho
Sobremesa	Musse de maracujá
Lanche	Pão com manteiga e chá/leite
Terça-feira	
Pequeno almoço	Papa de milho
Sopa	Caldo verde
Prato principal	Frango cremoso com cenoura e arroz branco
Sobremesa	Fruta
Lanche	Sandes de omelete e chá/leite
Quarta-feira	
Pequeno almoço	Torrada com manteiga e chá/leite
Sopa	Sopa de legumes
Prato principal	Iscas com cebolada, arroz branco e batata corada
Sobremesa	Fruta
Lanche	<i>Croissant</i> e sumo
Quinta-feira	
Pequeno almoço	Flocos de aveia
Sopa	Sopa de abóbora
Prato principal	Filetes de peixe com arroz de cenoura
Salada	Alface, cenoura e pepino
Sobremesa	Bolo de fruta
Lanche	Pão com manteiga e chá/leite
Sexta-feira	
Pequeno almoço	Sandes mista e chá/leite
Sopa	Creme de cenoura e feijão verde
Prato principal	Frango grelhado com arroz de açafraão
Salada	Cenoura e milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Arroz doce

Junho de 2026	
2.ª semana - 08 a 12	
Segunda-feira	
Pequeno almoço	Cereais com leite
Sopa	Creme de cenoura
Prato principal	Peito de frango na chapa com arroz de ovos e legumes
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com manteiga e chá/leite
Terça-feira	
Pequeno almoço	<i>Custard</i>
Sopa	Sopa camponesa
Prato principal	Peixe frito com arroz de repolho e cenoura
Sobremesa	Creme de caramelo
Lanche	Tosta mista e chá/leite
Quarta-feira	
Pequeno almoço	Torrada com manteiga e chá/leite
Sopa	Sopa de legumes
Prato principal	Picadinho de carne com arroz de cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	logurte e bolacha
Quinta-feira	
Pequeno almoço	Queque e chá
Sopa	Sopa de Abóbora
Prato principal	Bolinhos de peixe com arroz de legumes
Sobremesa	Pudim de leite
Lanche	Torrada e chá/leite
Sexta-feira	
Pequeno almoço	Cereais com leite
Sopa	Sopa de espinafre
Prato principal	Arroz de frango
Lanche	Pão com manteiga e chá/leite

Junho de 2026	
3.^a semana - 15 a 19	
Segunda-feira	
Pequeno almoço	Cereais com leite
Sopa	Canja de galinha
Prato principal	Caril de frango e arroz branco
Sobremesa	Fruta
Lanche	Sandes de queijo e chá/leite
Terça-feira	
Pequeno almoço	Nestum
Sopa	Creme de legumes
Prato principal	Filetes de pescada com arroz de legumes picados
Sobremesa	Gelatina
Lanche	Merenda de fiambre e sumo
Quarta-feira	
Pequeno almoço	Torrada com manteiga e chá/leite
Sopa	Caldo verde
Prato principal	Esparguete com bife
Sobremesa	Fruta
Lanche	Custard /fruta
Quinta-feira	
Pequeno almoço	Iogurte e bolacha
Sopa	Sopa de peixe
Prato principal	Filetes de peixe com molho cremoso de legumes e batata <i>sauté</i>
Sobremesa	Bolo de ananás
Lanche	<i>Croissant</i> com queijo e chá
Sexta-feira	
Pequeno almoço	<i>Waffle</i> com mel e chá
Sopa	Sopa de abóbora
Prato principal	Lasanha de carne
Sobremesa	Maçã
Lanche	Cachorro quente e e sumo

Junho de 2026	
4.ª semana - 22 a 26	
Segunda-feira	
Pequeno almoço	Cereais com leite
Sopa	Creme de cenoura
Prato principal	Arroz de atum e legumes
Salada	Alface, cenoura e milho
Sobremesa	Musse de chocolate
Lanche	Sandes de queijo e chá
Terça-feira	
Pequeno almoço	Flocos de aveia
Sopa	Sopa juliana
Prato principal	Rancho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com manteiga e chá
Quarta-feira	
Pequeno almoço	Torrada com manteiga e chá/leite
Sopa	Sopa de legumes
Prato principal	Filetes de peixe com batata corada e legumes
Sobremesa	Arroz doce
Lanche	Bolacha e fruta
Quinta-feira	
Pequeno almoço	logurte e fruta
Sopa	Sopa de abóbora
Prato principal	Frango à brás
Sobremesa	Fruta
Lanche	<i>Croissant</i> com manteiga e chá
Sexta-feira	
Pequeno almoço	Cereais com leite
Sopa	Sopa de abóbora
Prato principal	Massa à carbonara
Sobremesa	Bolo de banana
Lanche	Bolos secos com chá