

<b>Julho de 2026</b>	
<b>1.ª semana - 29 junho a 03 julho</b>	
<b>Segunda-feira</b>	
<b>Pequeno almoço</b>	Cereais com leite
<b>Sopa</b>	Sopa juliana
<b>Prato principal</b>	Bife com arroz de cenoura e salada
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>Lanche</b>	<i>Croissant</i> e leite
<b>Terça-feira</b>	
<b>Pequeno almoço</b>	<i>Waffle</i> com nutela e chá/leite
<b>Sopa</b>	Caldo verde
<b>Prato principal</b>	Massada de atum
<b>Sobremesa</b>	Gelatina
<b>Lanche</b>	Arroz doce
<b>Quarta-feira</b>	
<b>Pequeno almoço</b>	Sandes de omelete e chá/leite
<b>Sopa</b>	Sopa de legumes
<b>Prato principal</b>	Carne grelhada com batata corada e salada
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>Lanche</b>	Croissant misto e sumo
<b>Quinta-feira</b>	
<b>Pequeno almoço</b>	Flocos de aveia
<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora
<b>Prato principal</b>	Iscas com cebolada, arroz branco e batata corada
<b>Salada</b>	Alface, cenoura e pepino
<b>Sobremesa</b>	Bolo de fruta
<b>Lanche</b>	Sandes mista e chá/leite
<b>Sexta-feira</b>	
<b>Pequeno almoço</b>	Panqueca e chá/leite
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura
<b>Prato principal</b>	Funge de peito alto(carne)
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>Lanche</b>	Arroz doce

Julho de 2026	
2. <sup>a</sup> semana - 06 a 07 de julho	
Segunda-feira	
Pequeno almoço	Cereais com leite
Sopa	Sopa de espinafres
Prato principal	Grelhada mista com caldinho de feijão preto e arroz branco
Sobremesa	Fruta
Lanche	<i>Croissant</i> e chá
Almoço de final de ano letivo	
Pequeno almoço	Tosta mista e chá/leite
Sopa	Sopa de abóbora
Prato principal	Hambúrguer, Cachorro quente, frango grelhado, batata e salada
Sobremesa	Bolo de iogurte e fruta cristalizada e sumo natural
Lanche	Sandes e chá