



## Ementas Almoço

22 DE JUNHO A 27 DE JUNHO DE 2020

<b>Segunda- Feira</b>	
Sopa	Espinafres
Prato	Solha grelhada
Acompanhamento	Repolho e cenoura
Salada	Tomate e pepino
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época
<b>Terça-Feira</b>	
Sopa	Grelos e cenoura
Prato	Costeletas de porcas grelhadas
Acompanhamento	Arroz de cenoura
Salada	Alface
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época
<b>Quarta-Feira</b>	
Sopa	Caldo verde
Prato	Massa de peixe
Acompanhamento	-----
Salada	Tomate
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época
<b>Quinta-Feira</b>	
Sopa	Feijão verde e cenoura
Prato	Frango assado no forno
Acompanhamento	Batatas fritas
Salada	Alface
Fruta/ Sobremesa	Gelatina ananás
<b>Sexta-Feira</b>	
Sopa	Juliana
Prato	Peixe-espada grelhado
Acompanhamento	Arroz de tomate
Salada	Alface
Fruta/ Sobremesa	Salada de fruta
<b>Sábado</b>	
Sopa	Nabiças
Prato	Almondegas
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época



## Ementas Jantares

22 DE JUNHO A 27 DE JUNHO DE 2020

<b>Segunda- Feira</b>	
Sopa	Espinafres
Prato	Bifinhos de peru grelhados
Acompanhamento	Ervilhas, cenoura e couve-flor
Salada	Alface
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época
<b>Terça-Feira</b>	
Sopa	Grelos e cenoura
Prato	Pescada
Acompanhamento	Couve-flor , brócolos e feijão verde
Salada	Pepino e tomate
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época
<b>Quarta-Feira</b>	
Sopa	Caldo verde
Prato	Perna de peru estufada
Acompanhamento	Ervilhas, batatas e cenoura
Salada	Pepino e alface
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época
<b>Quinta-Feira</b>	
Sopa	Feijão verde e cenoura
Prato	Abrótea no forno
Acompanhamento	Ovo, cenoura e feijão verde
Salada	Alface e tomate
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época
<b>Sexta-Feira</b>	
Sopa	Juliana
Prato	Pernas de frango grelhadas
Acompanhamento	Cenoura, brócolos e couve-flor
Salada	Pepino, tomate e cenoura
Fruta/ Sobremesa	Salada de fruta
<b>Sábado</b>	
Sopa	Nabiças
Prato	Solha grelhada
Acompanhamento	Arroz de espinafres
Salada	Alface
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época