



Ementas Almoço

01 DE JUNHO A 06 DE JUNHO DE 2020

Segunda- Feira	
Sopa	Nabiça
Prato	Peixe-espada grelhado
Acompanhamento	Feijão-verde e couve-flor
Salada	Alface e cenoura
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	
Sopa	Espinafres
Prato	Esparguete à bolonhesa
Acompanhamento	-----
Salada	Alface e tomate
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	
Sopa	Caldo verde
Prato	Chocos grelhados de coentrada
Acompanhamento	Batata Cozida
Salada	Agrião
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	
Sopa	Sopa de batata
Prato	Porco assado no forno
Acompanhamento	Batatas e cenoura
Salada	Alface
Fruta/ Sobremesa	Gelatina de morango
Sexta-Feira	
Sopa	Hortaliça
Prato	Red Fish assado
Acompanhamento	Abobora e cenoura no forno
Salada	Alface
Fruta/ Sobremesa	Salada de fruta
Sábado	
Sopa	Repolho
Prato	Carne de frango à Alentejana
Acompanhamento	Arroz de cenoura
Salada	Salada de alface
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época



Ementas Jantares

01 DE JUNHO A 06 DE JUNHO DE 2020

Segunda- Feira	
Sopa	Nabiça
Prato	Bifinho de peru com cogumelos
Acompanhamento	Puré de batata
Salada	Tomate e alface
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	
Sopa	Espinafres
Prato	Pescada assada no forno
Acompanhamento	Esparregado
Salada	Pepino e tomate
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	
Sopa	Caldo verde
Prato	Panados de peru
Acompanhamento	Legumes salteados
Salada	Agrião
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	
Sopa	Nabiça e cenoura
Prato	Salada de bacalhau, gão, cebola e coentros
Acompanhamento	-----
Salada	Alface e tomate
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	
Sopa	Hortaliça
Prato	Omelete de ovo e frango
Acompanhamento	Arroz branco
Salada	Pepino, tomate e cenoura
Fruta/ Sobremesa	Salada de fruta
Sábado	
Sopa	Repolho
Prato	Massa de peixe (pescada)
Acompanhamento	-----
Salada	Alface
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época