



Ementas Almoço

13 DE JULHO A 18 DE JULHO DE 2020

Segunda- Feira	
Sopa	Peixe
Prato	Peixe-espada assado no forno
Acompanhamento	Arroz de cenoura
Salada	Alface e Pepino
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	
Sopa	Coentros e cenoura
Prato	Costeletas com cogumelos
Acompanhamento	Massa esparguete
Salada	Alface
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	
Sopa	-----
Prato	Tomatada
Acompanhamento	Pescada
Salada	-----
Fruta/ Sobremesa	Gelatina ananás
Quinta-Feira	
Sopa	Hortaliça
Prato	Porco Guisado
Acompanhamento	Feijão-verde, cenoura e ervilhas
Salada	Alface e cenoura
Fruta/ Sobremesa	Pudim
Sexta-Feira	
Sopa	Legumes
Prato	Salada russa
Acompanhamento	Atum
Salada	Alface
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época
Sábado	
Sopa	
Prato	Frango assado no forno
Acompanhamento	Batatas fritas
Salada	Alface
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época



Ementas Jantares

13 DE JULHO A 18 DE JULHO DE 2020

Segunda- Feira	
Sopa	Peixe
Prato	Pernas de frango assadas no forno
Acompanhamento	Batatas assadas cenoura e brócolos
Salada	Alface
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	
Sopa	Coentros e cenoura
Prato	Pescada cozida
Acompanhamento	Feijão-verde e cenoura
Salada	Pepino e tomate
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	
Sopa	Feijão-verde
Prato	Perna de peru estufada
Acompanhamento	Batata e cenoura
Salada	Pepino e alface
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	
Sopa	Hortaliça
Prato	Carapaus fritos
Acompanhamento	Arroz de tomate
Salada	Alface e tomate
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	
Sopa	Caldo verde
Prato	Bifinhos de frango grelhados
Acompanhamento	Massa
Salada	Pepino, tomate e cenoura
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época
Sábado	
Sopa	Nabiças
Prato	Abrótea cozida
Acompanhamento	Cenoura,
	feijão-verde e ovo
Salada	Alface
Fruta/ Sobremesa	Fruta da época