

EMENTA MÊS DE JUNHO

| Dias da Semana | | Sopa | Carne | Peixe | Vegetariano |
|----------------|---------------|------------------------------|---|--|---|
| 1 | Segunda-feira | Espinafres | Esparguete à bolonhesa | Pastéis de bacalhau c/ arroz de feijão | Empadão de legumes |
| 2 | Terça-feira | Cenoura c/ alho francês | Teclado grelhado c/ batata frita | Caril marinho c/ arroz basmati | Curgetes recheadas |
| 3 | Quarta-feira | Nabiça | Perna de peru no forno c/ arroz de passas e amêndoa | Filetes c/ arroz primavera | Ervilhas c/ ovos à algarvia |
| 4 | Quinta-feira | | | | |
| 5 | Sexta-feira | Creme de legumes | Frango em molho de tomate | Massa de atum gratinada c/ salada | Brás de legumes |
| 6 | Sábado | | | | |
| 7 | Domingo | | | | |
| 8 | Segunda-feira | Juliana de legumes | Jardineira de vitela | Bacalhau à Brás | Pataniscas de legumes c/ arroz e salada |
| 9 | Terça-feira | Grão c/ abóbora | Carne de porco à portuguesa | Favas c/ peixe frito e salada | Lasanha de espinafres e ricota |
| 10 | Quarta-feira | | | | |
| 11 | Quinta-feira | Agrião | Arroz à Valenciana | Gratinado de salmão c/ massa espiral | Hambúrguer de quinoa e cenoura |
| 12 | Sexta-feira | Creme de legumes c/ ervilhas | Escalopes de porco c/ ananás e batata frita | Salada russa | Cozido de grão vegetariano |
| 13 | Sábado | | | | |
| 14 | Domingo | | | | |
| 15 | Segunda-feira | Canja de galinha | Frango de fricassé c/ arroz branco | Lasanha de atum | Esparguete c/ legumes salteados |
| 16 | Terça-feira | Feijão c/ couve | Grelhada mista c/ batata frita | Caldeirada de bacalhau | Lasanha de vegetais c/ tofu |
| 17 | Quarta-feira | Creme de ervilhas | Arroz de pato c/ laranja e salada | Feijoada de choco | Feijoada de cogumelos e couves |
| 18 | Quinta-feira | Espinafres | Isclas de cebolada c/ batata cozida | Pescada no forno c/ pimentos | Cozido vegetariano |
| 19 | Sexta-feira | Puré de cenoura c/ cuscus | Cozido à portuguesa | Massada de peixe | Brás de cogumelos e espinafres |
| 20 | Sábado | | | | |
| 21 | Domingo | | | | |
| 22 | Segunda-feira | Nabiça | Ervilhas c/ ovos | Bacalhau espiritual c/ salada | Bolonhesa de lentilhas |
| 23 | Terça-feira | Camponesa | Naco de porco no forno c/ puré de batata | Esparguete c/ amêijoas | Quiche de legumes |
| 24 | Quarta-feira | Agrião | Pimentos recheados c/ arroz | Peixe frito c/ papas de berbigão | Caril de grão e abóbora |
| 25 | Quinta-feira | Feijão branco | Bitoque de porco | Cavalinhas cozidas c/ orégãos | Beringelas recheadas |
| 26 | Sexta-feira | Juliana de legumes | Tirinhas de frango no forno c/ batata gratinada | Saladinha de atum c/ grão | Pimentos recheados c/ arroz e legumes |
| 27 | Sábado | | | | |
| 28 | Domingo | | | | |
| 29 | Segunda-feira | Cenoura c/ alho francês | Lasanha de carne c/ salada verde | Calamares c/ arroz de tomate | Brás de alho francês |
| 30 | Terça-feira | Espinafres | Feijão c/ arroz e entaladinho | Guisado de choco | Pizza de tomate e cogumelos |

★ SOLICITA-SE QUE AS REFEIÇÕES SEJAM RESERVADAS ATÉ ÀS 9H30 DO PRÓPRIO DIA ★

★ Ementa sujeita a alterações