

JARDIM DE INFÂNCIA e 1.º + 2.º CICLO DO ENSINO BÁSICO	Segunda	Almoço	Ementa 2 03/06/2024 a 07/06/2024	Ementa 3 10/06/2024 a 14/06/2024	Ementa 4 17/06/2024 a 21/06/2024	Ementa 1 24/06/2024 a 28/06/2024
		Sopa	Creme de abóbora	Sopa de alho francês e legumes	Sopa de espinafres	Sopa juliana de legumes
		Prato	<i>Arroz malandro de maruca, tomate e coentros</i>	Rolo de carne recheado com batata assada e salada alface	<i>Filetes de pescada panados com arroz de feijão</i>	Strogonoff de peru c/ massa fusilli
		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
		Lanche	Seleção variada	Seleção variada	Seleção variada	Seleção variada
	Terça	Sopa	Sopa de legumes c/ cenoura, curgete e espinafres	Creme de curgete	Creme de curgete e batata-doce	Sopa de legumes com agrião
		Prato	Frango assado no forno com esparguete e legumes salteados	<i>Salmão assado no forno com arroz de cenoura e salada mista</i>	Hamburguer de vaca com esparguete com salada mista	Bacalhau guisado com batata e feijão verde
		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
		Lanche	Seleção variada	Seleção variada	Seleção variada	Seleção variada
	Quarta	Sopa	Canja de galinha com massinha cuscus e hortelã	Canja de galinha com massinha cuscus e hortelã	Canja de galinha com massinha cuscus e hortelã	Canja de galinha com massinha cuscus e hortelã
		Prato	Bacalhau cozido com grão, batata e couve-flor	Esparguete à Bolonesa com salada mista	Lombo de Salmão grelhado c/ arroz de legumes	Feijoada de aves com couve lombarda e cenoura e arroz branco
		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
		Lanche	Seleção variada	Seleção variada	Seleção variada Gelatina	Seleção variada Gelatina
	Quinta	Sopa	Creme de alface e alho francês	Creme de curgete e bróculos	Sopa de feijão verde	Sopa de legumes com feijão-verde e alho francês
		Prato	Vitela estufada c/ arroz de cenoura e salada de alface	Pescada cozida com batata, ovo e couve-flor	Lombo de porco assado no forno com esparguete e salada	Empadão de atum com arroz e salada alface
		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
		Lanche	Seleção variada	Seleção variada	Seleção variada	Seleção variada
	Sexta	Sopa	Puré de legumes com agrião	Sopa de nabiças/grelos	Creme de couve-lombarda	Puré de legumes com alho francês
		Prato	Medalhões de pescada no forno c/ batata cozida e bróculos	<i>Arroz de frango com salada mista</i>	<i>Bacalhau com natas (s/ lactose) e salada mista</i>	<i>Borrego no forno c/ batata assada e salada de alface</i>
		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche		Seleção variada	Seleção variada	Seleção variada	Seleção variada	

* A seleção variada entre: leite ou bebida vegetal, iogurte de aromas líquido ou sólido, fruta fresca, pão (manteiga, marmelada, fiambre ou queijo) e cereais de trigo.