

**EMENTA MENSAL – JUNHO 2017**

<b>2ª-feira DIA 5</b>	<b>3ª-feira DIA 6</b>	<b>4ª-feira DIA 7</b>	<b>5ª-feira DIA 8</b>	<b>6ª-feira DIA 9</b>
Sopa de legumes com batata-doce	Canja de galinha com repolho e cenoura	Sopa de grão com espinafres	Creme de couve-flor	Sopa de feijão com hortaliça
Jardineira de vitela	Filetes de pescada panados no forno Arroz de tomate Alface e cenoura	Escalopes de peru estufados Massa Repolho, cenoura e milho	Peixe à lagareiro com batatas e brócolos Tomate e couve roxa	Ovos mexidos com cogumelos e cebolinho Arroz de cenoura Tomate e pepino
Fruta da época (3 variedades)	Mousse de chocolate / Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
<b>2ª-feira DIA 12</b>	<b>3ª-feira DIA 13</b>	<b>4ª-feira DIA 14</b>	<b>5ª-feira DIA 15</b>	<b>6ª-feira DIA 16</b>
Creme de legumes com alface	Sopa de legumes com feijão branco	Creme de abóbora		Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)
Arroz de atum no forno Alface, tomate e pepino	Bifinhos de porco Massa com açafrão e cogumelos Espinafres salteados	Lombos de pescada com molho de orégãos e limão Salada de batata, cenoura, ervilha e milho	<b>FERIADO</b>	Bifinhos de peru panados (fritos) com arroz de feijão Alface, tomate e couve roxa
Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)		Salada de frutas / (3 variedades)
<b>2ª-feira DIA 19</b>	<b>3ª-feira DIA 20</b>	<b>4ª-feira DIA 21</b>	<b>5ª-feira DIA 22</b>	<b>6ª-feira DIA 23</b>
Creme de cenoura com brócolos	Sopa de abóbora com massinhas	Creme de couve-flor com ervilhas	Sopa Nutrisaudável (feijão branco, abóbora e couve)	Creme de legumes
Carne de vaca estufada com lentilhas Arroz Alface e beterraba	Salmão grelhado Massa à primavera Alface	Empadão de peru com legumes (cenoura, courgette, pimentos e cogumelos) Alface	Filetes com molho de cenoura Arroz Brócolos e tomate	Pizza de frango, cogumelos e tomate Salada colorida
Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Morangos com chantilly / Fruta (3 variedades)
<b>2ª-feira DIA 26</b>	<b>3ª-feira DIA 27</b>	<b>4ª-feira DIA 28</b>	<b>5ª-feira DIA 29</b>	<b>6ª-feira DIA 30</b>
Creme de legumes com alho francês	Sopa de lentilha e nabiças	Minestrone colorido (Couve-de-bruxelas, feijão encarnado e tomate)	Sopa de couve penca	Creme de cenoura e beterraba
Salada de atum e feijão-frade Alface	Pá de porco assada Arroz Alface, cenoura e couve roxa	Filetes de pescada em cama de espinafre com batata cozida Tomate e cenoura	Esparguete com ninho de frango, ervilhas e cenoura	Pataniscas de bacalhau Arroz solto de legumes Alface
Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.