

Ementa

2ª Feira (10/06/2019)

*(Feriado Nacional:
Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades)*

3ª Feira (11/06/2019)

SOPA: Creme de brócolos (brócolos, abóbora, cenoura, batata, cebola, nabo)

PRATO: **Medalhões de pescada no forno com batata cozida** e salada de alface (alface, tomate e pepino)

SOBREMESA: Melancia/Peras/Tangerina

4ª Feira (12/06/2019)

SOPA: Sopa de feijão com nabiça (feijão, nabiça, batata, cenoura, nabo, courgettes)

PRATO: **Costeletas grelhadas com arroz de cenoura** e salada de beterraba (beterraba, couve-roxa e alface)

SOBREMESA: Peras/Maçãs/Laranja

5ª Feira (13/06/2019)

SOPA: Sopa de espinafres (espinafres, batata, cenoura, abóbora, cebola, nabo)

PRATO: **Douradinhos no forno com massa tricolor** e salada de tomate (tomate, cenoura ralada e milho)

SOBREMESA: Bananas/Nectarinas/kiwis

6ª Feira (14/06/2019)

SOPA: Sopa de Legumes (Couve coração, batata, cebola, cenoura, abóbora, courgette e nabos)

PRATO: **Jardineira de frango** com salada de couve branca (couve branca, alface e beterraba)

SOBREMESA: Maçãs/Nectarinas/Peras

(OBSERVAÇÕES: Esta ementa está sujeita a alterações de última hora)


(Eduardo José de Brito Luís)