

Segunda - feira: 03 de Junho

Lanche da manhã		Pão com manteiga
Almoço	Sopa	Nabiça
	Prato	Abrótea no forno c/ arroz de legumes
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com fiambre + iogurte liquido

Terça - feira: 04 de Junho

Lanche da manhã		Pão com queijo
Almoço	Sopa	Agrião
	Prato	Esparguete à bolonhesa
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com manteiga + iogurte liquido

Quarta - feira: 05 de Junho

Lanche da manhã		Pão com fiambre
Almoço	Sopa	Grão
	Prato	Pescada cozida c/ batata feijão-verde e cenoura
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com queijo + iogurte liquido

Quinta - feira: 06 de Junho

Lanche da manhã		Pão com manteiga
Almoço	Sopa	Caldo verde
	Prato	Arroz de pato c/ salada
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com fiambre + iogurte liquido

Sexta - feira: 07 de Junho

Lanche da manhã		Pão com queijo
Almoço	Sopa	Caldo verde
	Prato	Salada de feijão frade c/ atum e ovo
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com manteiga + iogurte liquido

Segunda - feira: 10 de Junho

Lanche da manhã		
Almoço	Sopa	Feriado
	Prato	
	Sobremesa	
Lanche da tarde		

Terça - feira: 11 de Junho

Lanche da manhã		Pão com queijo
Almoço	Sopa	Espinafres
	Prato	Filetes de pescada no forno c/ arroz de cenoura e salada
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com manteiga + iogurte liquido

Quarta - feira: 12 de Junho

Lanche da manhã		Pão com fiambre
Almoço	Sopa	Agrião
	Prato	Brás de frango c/ brócolos
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com queijo + iogurte liquido

Quinta - feira: 13 de Junho

Lanche da manhã		Pão com manteiga
Almoço	Sopa	Feijão
	Prato	Entrecosto guisado c/ massa e salada
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com fiambre + iogurte liquido

Sexta - feira: 14 de Junho

Lanche da manhã		Pão com queijo
Almoço	Sopa	Grão
	Prato	Salmão grelhado c/ batata cozida e legumes
	Sobremesa	Gelatina de ananás
Lanche da tarde		Pão com manteiga + iogurte liquido

Segunda - feira: 17 de Junho

Lanche da manhã		Pão com manteiga
Almoço	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Bacalhau cozido c/ grão e couve
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com fiambre + iogurte liquido

Terça - feira: 18 de Junho

Lanche da manhã		Pão com queijo
Almoço	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Jardineira de vitela c/ macedónia
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com manteiga + iogurte liquido

Quarta - feira: 19 de Junho

Lanche da manhã		Pão com fiambre
Almoço	Sopa	Espinafres
	Prato	Massada de tamboril c/ salada
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com queijo + iogurte liquido

Quinta - feira: 20 de Junho

Lanche da manhã		Pão com manteiga
Almoço	Sopa	Agrião
	Prato	Panados de frango no forno c/ arroz de legumes
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com fiambre + iogurte liquido

Sexta - feira: 21 de Junho

Lanche da manhã		Pão com queijo
Almoço	Sopa	Grão
	Prato	Dourada no forno c/ batata assada e salada
	Sobremesa	Gelatina de Tutti Frutti
Lanche da tarde		Pão com manteiga + iogurte liquido

EMENTA - Centro Educativo

Semana de 24 de Junho a 28 de Junho

Segunda - feira: 24 de Junho

Lanche da manhã Pão com manteiga

Almoço	Sopa	Grão
	Prato	Peito de peru no forno c/ massa e salada
	Sobremesa	Fruta

Lanche da tarde Pão com fiambre + iogurte liquido

Terça - feira: 25 de Junho

Lanche da manhã Pão com queijo

Almoço	Sopa	Creme de Legumes
	Prato	Salada fria de arroz
	Sobremesa	Fruta

Lanche da tarde Pão com manteiga + iogurte liquido

Quarta - feira: 26 de Junho

Lanche da manhã Pão com fiambre

Almoço	Sopa	Nabiça
	Prato	Frango estufado c/ cenoura cogumelos e batata cozida
	Sobremesa	Fruta

Lanche da tarde Pão com queijo + iogurte liquido

Quinta - feira: 27 de Junho

Lanche da manhã Pão com manteiga

Almoço	Sopa	Agrião
	Prato	Filetes de pescada c/ arroz de cenoura e salada
	Sobremesa	Fruta

Lanche da tarde Pão com fiambre + iogurte liquido

Sexta - feira: 28 de Junho

Lanche da manhã Pão com queijo

Almoço	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Carne de porco à alentejana c/ salada
	Sobremesa	Gelado

Lanche da tarde Pão com manteiga + iogurte liquido