



EMENTA SEMANAL

Segunda-feira, 1 de julho

FERIADO

Terça-feira, 2 de julho

Sopa: Agrião

Prato: Lasanha de atum e legumes

Vegetariano: Lasanha de legumes e salada

Sobremesa: Fruta variada

Quarta-feira, 3 de julho

Sopa: Caldo verde

Prato: Frango assado, batata frita e salada

Vegetariano: Favas guisadas, arroz e salada

Sobremesa: Fruta variada

Quinta-feira, 4 de julho

Sopa: Juliana

Prato: Douradinhos de pescada, arroz de cenoura e legumes

Vegetariano: Lentilhas estufadas, massa *laços* e salada

Sobremesa: Fruta variada

Sexta-feira, 5 de julho

Sopa: Creme de abóbora amarela

Prato: Bolonhesa de vaca, esparguete

Vegetariano: Bolonhesa de soja, esparguete

Sobremesa: Fruta variada

Por razões relacionadas com os abastecimentos dos produtos, as ementas poderão ser alteradas. Apenas pode escolher o prato principal a ser servido à criança. **Comunique as alergias ou intolerâncias do seus doutoreco à nossa equipa.**



EMENTA SEMANAL

Segunda-feira, 8 de julho

Sopa: Couve lombarda

Prato: Almôndegas de vaca, esparguete e salada

Vegetariano: Salsicha de ervilha, esparguete e salada

Sobremesa: Fruta variada

Terça-feira, 9 de julho

Sopa: Alho francês e lentilhas

Prato: Filete de pescada assado, batata assada e legumes

Vegetariano: *Chili* de soja, arroz e couve estufada

Sobremesa: Fruta variada

Quarta-feira, 10 de julho

Sopa: Acelgas

Prato: Arroz de frango e salada

Vegetariano: Crepe de legumes, arroz e salada

Sobremesa: Fruta variada

Quinta-feira, 11 de julho

Sopa: Cevadinha

Prato: Massinha de atum e legumes

Vegetariano: Empadão de grão, legumes e salada

Sobremesa: Fruta variada

Sexta-feira, 12 de julho

Sopa: Agrião

Prato: Picado de porco, batata frita e salada

Vegetariano: Tofu salteado com legumes, arroz de legumes e salada

Sobremesa: Fruta variada

Por razões relacionadas com os abastecimentos dos produtos, as ementas poderão ser alteradas. Apenas pode escolher o prato principal a ser servido à criança. **Comunique as alergias ou intolerâncias do seus doutoreco à nossa equipa.**



EMENTA SEMANAL

Segunda-feira, 15 de julho

Sopa: Creme de abóbora

Prato: Hambúrguer, esparguete e salada

Vegetariano: Hambúrguer de grão, esparguete e salada

Sobremesa: Fruta variada

Terça-feira, 16 de julho

Sopa: Acelgas

Prato: Douradinhos de pescada, arroz de cenoura e legumes

Vegetariano: Douradinhos de legumes, arroz de cenoura e legumes

Sobremesa: Fruta variada

Quarta-feira, 17 de julho

Sopa: Juliana

Prato: Frango assado, batata frita e salada

Vegetariano: Crepe de legumes, batata frita e salada

Sobremesa: Fruta variada

Quinta-feira, 18 de julho

Sopa: Alho francês

Prato: Arroz de atum e legumes

Vegetariano: Feijoada de soja, arroz e legumes

Sobremesa: Fruta variada

Sexta-feira, 19 de julho

Sopa: Creme de legumes

Prato: Lombo de porco assado, massa *fusilli* e salada

Vegetariano: Lentilhas estufadas com legumes, massa *fusilli* e salada

Sobremesa: Fruta variada

Por razões relacionadas com os abastecimentos dos produtos, as ementas poderão ser alteradas. Apenas pode escolher o prato principal a ser servido à criança. **Comunique as alergias ou intolerâncias do seus doutoreco à nossa equipa.**



EMENTA SEMANAL

Segunda-feira, 22 de julho

Sopa: Canja
Prato: Lasanha de vaca e salada
Vegetariano: Lasanha de legumes e salada
Sobremesa: Fruta variada

Terça-feira, 23 de julho

Sopa: Espinafres com grão
Prato: Pastéis de bacalhau, arroz de tomate e legumes
Vegetariano: Pastéis de feijão, arroz de tomate e legumes
Sobremesa: Fruta variada

Quarta-feira, 24 de julho

Sopa: Creme de legumes
Prato: *Pizza* de queijo e fiambre e salada
Vegetariano: *Pizza* de legumes e salada
Sobremesa: Fruta variada

Quinta-feira, 25 de julho

Sopa: Agrião
Prato: Barrinhas de pescada, arroz e legumes
Vegetariano: Feijoada de soja, arroz e legumes
Sobremesa: Fruta variada

Sexta-feira, 26 de julho

Sopa: Couve lombarda
Prato: Macarronada de carne (vaca e chouriço de porco) e legumes
Vegetariano: Macarronada vegetariana (tofu) e legumes
Sobremesa: Fruta variada

Por razões relacionadas com os abastecimentos dos produtos, as ementas poderão ser alteradas. Apenas pode escolher o prato principal a ser servido à criança. **Comunique as alergias ou intolerâncias do seus doutoreco à nossa equipa.**



EMENTA SEMANAL¹

Segunda-feira, 29 de julho

Sopa: Creme de legumes
Prato: Lasanha de carne e salada
Sobremesa: Fruta variada

Terça-feira, 30 de julho

Sopa: Creme de cenoura
Prato: Lombo de porco, arroz e salada
Sobremesa: Fruta variada

Quarta-feira, 31 de julho

Sopa: Creme de grão
Prato: Frango assado, batata frita e salada
Sobremesa: Fruta variada

Quinta-feira, 01 de agosto

Sopa: Creme de ervilhas
Prato: Carne de vaca estufada, arroz e salada
Sobremesa: Fruta variada

Sexta-feira, 02 de agosto

Sopa: Creme de abóbora
Prato: *Stroganoff* de porco, batata frita e salada
Sobremesa: Fruta variada

¹ Esta semana o almoço será realizado no Madeira Tecnopolo, em frente do Campus da Penteadá. Será, atempadamente, informado aos encarregados de Educação alternativa ao prato principal. Por razões relacionadas com os abastecimentos dos produtos, as ementas poderão ser alteradas. Apenas pode escolher o prato principal a ser servido à criança. **Comunique as alergias ou intolerâncias do seus doutoreco à nossa equipa.**