

Ementa Geral - Junho



| Dia | Sopa | Prato | Dieta | Vegetariano | Acompanhamentos | Sobremesa | |
|-----|---------|-----------------------------|---|--------------------------------------|---|--|---------------------------|
| 3 | 2ªFEIRA | Couve flor | Strogonoff de vitela | Bife de frango grelhado | Quiche de alho francês e cogumelos | Arroz/ervilha e cenoura/salada de beterraba com cenoura | Fruta da Época |
| 4 | 3ªFEIRA | Lombarda com feijão | Pescada em crosta de laranja | Pescada assada | Legumes gratinados com molho bechamel e queijo | Arroz/batata/couve flôr e brócolos salteados com alho | Gelatina / fruta |
| 5 | 4ªFEIRA | Macedónia | Perú estufado | Perú estufado simples | Pataniscas de legumes | Arroz/ espirais tricolor/ratatouille (cougette, beringela, abóbora, cenoura e tomate) | Fruta da Época |
| 6 | 5ªFEIRA | Abóbora com coentros | Ervilhas com ovos escalfados | Carne de vaca cozida | Caril de lentilhas e couve flôr | Batata aos cubos/arroz/espinafres salteados com limão e alho | Fruta da Época |
| 7 | 6ªFEIRA | Feijão verde | Bacalhau com natas | Bacalhau fresco com ervas aromáticas | Beringela recheada | Batata/brócolo/salada de alface, milho e pessego | Bolo de laranja /fruta |
| | | | | | | | |
| 11 | 3ªFEIRA | Creme de ervilhas | Empadão de atum (arroz) | Red-fish assado ao natural | Feijão preto com legumes | Arroz/batata cozida/brócolos e couve flôr salteada | Fruta da época |
| 12 | 4ªFEIRA | Sopa juliana | Perna de frango com limão e oregãos | Bifinhos de frango grelhados | Salada de ervilhas, ananás e queijo fresco | Massa tricolor/salada de ervilhas tomate e pepino | Fruta da Época |
| 13 | 5ªFEIRA | Creme de favas com coentros | Feijoada | Perna de peru estufada simples | Hamburguer de soja | Arroz/salada de beterraba e maçã | Fruta da Época |
| 14 | 6ªFEIRA | Caldo verde | Lombinhos de salmão no forno em cama de espinafres | Lombinhos de escamudo no forno | Tortilha de legumes | Arroz de cenoura/batata doce/cenoura assada | Bolo de iogurte /fruta |
| | | | | | | | |
| 17 | 2ªFEIRA | Sopa de espinafres | Hamburguer de aves | Hamburguer de aves grelhado | Ragout de cogumelos, espinafres e grão de bico | Esparguete/cenoura/cogumelos salteados | Fruta da Época |
| 18 | 3ªFEIRA | Creme de cenoura com pevide | Filetes de pescada no forno | Lombinhos de pescada na grelha | Legumes à brás | Batata assada/brócolo/ saladade de feijão verde | Gelatina/ fruta |
| 19 | 4ªFEIRA | Sopa de alho francês | Carne de porco assada com molho de citrinos | Cozido simples | Quiche de espinafres | Arroz/lombarda/vegetais estufados (couve lombarda e cenoura)com molho de tomate | Fruta da Época |
| | | | | | | | |
| 21 | 6ªFEIRA | Sopa de macedónia | Massinha de peixe (pescada, maruca e delicias do mar) | Maruca cozida | Caril de grão com legumes | Massa cotovelinho/ batata cozida/courgette e cenoura salteada | Gelatina / Fruta |
| | | | | | | | |
| 25 | 3ªFEIRA | Sopa de macedónia | Pataniscas de bacalhau | Bacalhau fresco cozido | Salada de cogumelos com lentilhas e cebola caramelizada | Batata/arroz de feijão/brócolos/legumes (lombarda e cenoura) de tomatada | Gelatina / fruta |
| 26 | 4ªFEIRA | Creme de abóbora | Espetadas mistas | Escalopes de vaca grelhados | Paelha de legumes | Batata frita/arroz de legumes/ legumes assados (cougette, beringela e cebola) no forno | Fruta da Época |
| 27 | 5ªFEIRA | Creme de brócolos | Perne de frango assada com alecrim | Perna de frango corada | Cuscuz com legumes e especiarias | Batata cozida/esparguete/couve flor no forno | Fruta da Época |
| 28 | 6ªFEIRA | Sopa de feijão verde | Salada de salmão | Lombinhos de salmão no forno | Tomate recheado com queijo fresco e nozes | Fusili tricolor/brócolos e tomate assado com alho | Bolo de chocolate / fruta |