



## 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 SEMANAL<sup>1</sup>

### **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

---

<sup>1</sup> 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.**