

Ementa
para a semana de 8 a 12 de junho

| | | Prato | |
|----------|---------------|--|---|
| 2ª feira | Sopa | Caldo verde | |
| | Prato | pré-escolar | Peru estufado com massa laços |
| | | 1º ciclo | |
| | | outros ciclos | |
| | Dieta | Carne de vaca cozida simples com arroz e lombardo | |
| | Vegetariano | Folhado de queijo cabra com arroz e cenoura cozida | |
| Fruta | Maçã | | |
| Lanche | pré-escolar | Leite simples + Sandes de queijo ou manteiga | |
| | 1º ciclo | Leite simples ou com chocolate ou Chá + Sandes de queijo ou manteiga | |
| | outros ciclos | Leite simples ou com chocolate ou logurte Líquido ou Chá + Sandes de queijo ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta | |
| 3ª feira | Sopa | Agrião | |
| | Prato | pré-escolar | Meia desfeita de bacalhau com grão, ovo, batata e cenoura |
| | | 1º ciclo | |
| | | outros ciclos | |
| | Dieta | Pescada corada no forno com puré de batata e feijão verde | |
| | Vegetariano | Seitan salteado com cenoura, feijão verde e alho francês, com puré de batata | |
| Fruta | Laranja | | |
| Lanche | pré-escolar | logurte + Sandes de doce ou manteiga | |
| | 1º ciclo | logurte ou Chá+ Sandes de chourição ou manteiga | |
| | outros ciclos | logurte ou Chá ou Leite simples ou com chocolate + Sandes de chourição ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta | |
| 4ª feira | Sopa | | |
| | Prato | pré-escolar | FERIADO |
| | | 1º ciclo | |
| | | outros ciclos | |
| | Dieta | | |
| | Vegetariano | | |
| Fruta | | | |
| Lanche | pré-escolar | | |
| | 1º ciclo | | |
| | outros ciclos | | |
| 5ª feira | Sopa | Creme de espinafres | |
| | Prato | pré-escolar | Arroz de peixe (pescada e perca) |
| | | 1º ciclo | |
| | | outros ciclos | |
| | Dieta | Pescada no forno com batata cozida e brócolos cozidos | |
| | Vegetariano | Feijão branco guisado com soja e lombardo | |
| Fruta | Melão | | |
| Lanche | pré-escolar | logurte + Sandes de marmelada ou manteiga | |
| | 1º ciclo | logurte ou Chá + Sandes de fiambre ou manteiga | |
| | outros ciclos | logurte ou Chá ou Leite simples ou com chocolate + Sandes de fiambre ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta | |
| 6ª feira | Sopa | Juliana | |
| | Prato | pré-escolar | Carbonara (esparguete, fiambre, bacon e queijo) |
| | | 1º ciclo | |
| | | outros ciclos | |
| | Dieta | Cozido simples | |
| | Vegetariano | Quiche de alho francês (com ovo) com arroz | |
| Fruta | Banana | | |
| Lanche | pré-escolar | Leite simples + Sandes de doce ou manteiga | |
| | 1º ciclo | Leite simples ou com chocolate ou Chá + Sandes de doce ou manteiga | |
| | outros ciclos | Leite simples ou com chocolate ou logurte Líquido ou Chá + Sandes de doce ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta | |