

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa		
28-06-2021	Prato		
Sobremesa			
3ª FEIRA	Sopa		
29-06-2021	Prato		
Sobremesa			
4ª FEIRA	Sopa		
30-06-2021	Prato		
Sobremesa			
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	
01-07-2021	Prato	Red-fish assado com batata assada e legumes cozidos	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Cenoura com agrião	
02-07-2021	Prato	Perna de frango assada com massa espiral e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	
05-07-2021	Prato	Gratinado de carne picada	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Feijão verde	
06-07-2021	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Puré de alho francês e cogumelos	
07-07-2021	Prato	Frango com oregãos e esparguete e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com nabiça	
08-07-2021	Prato	Solha assada no forno com salada camponesa	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Alface	
09-07-2021	Prato	Perna de peru assada com laranja, arroz branco e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Abóbora com massinhas	
12-07-2021	Prato	Hamburguer com massa esparguete e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Crema de ervilha	
13-07-2021	Prato	Empadão de atum (arroz) e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Feijão com couve	
14-07-2021	Prato	Perninha de frango com puré e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	
15-07-2021	Prato	Tesourinhos no forno com salada camponesa (batata, cenoura, ervilha, feijão verde)	
Sobremesa		Pudim Flan / laranja	
6ª FEIRA	Sopa	Legumes	
16-07-2021	Prato	Arroz de carnes com açafrão, ervilha e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Hortalíça	
23-07-2021	Prato	Febras de porco estufadas com arroz branco e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Cenoura com feijão verde	
24-07-2021	Prato	Salada de pescada com batata, cenoura, ervilha e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Alho francês	
25-07-2021	Prato	Massa à lavrador (carne de porco com massa, feijão, cenoura e salada mista)	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Feijão com couve	
26-07-2021	Prato	Arroz de cavala com salada mista	
Sobremesa		Gelatina/ fruta da época	
6ª FEIRA	Sopa	Agrião	
27-07-2021	Prato	Frango estufado com cenoura, massa cotovelinhos e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Abóbora com massinhas	
26-07-2021	Prato	Almôndegas mistas no forno com massa esparguete e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Espinafres	
27-07-2021	Prato	Saladinha de atum com batata e salada	
Sobremesa		Fruta da época / iogurte	
4ª FEIRA	Sopa	Juliana (couve e cenoura)	
28-07-2021	Prato	Carne de vitela estufada com cenoura, arroz e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	creme de lentilhas	
29-07-2021	Prato	Massinha de peixe com salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
6ª FEIRA	Sopa	Repolho	
30-07-2021	Prato	Perninha de frango com arroz e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

