

# EMENTA

## Pré-Escolar e ATL



Segunda-feira 1 de Julho	Sopa	Courgette e Nabiças
	Prato	Salada de Peru (peito de peru, macarrão tricolor, cenoura e feijão-verde)
	Sobremesa	Nectarina
	Lanche	logurte Sólido de Aromas com Pão de Cereais e Marmelada

Terça-feira 2 de Julho	Sopa	Alface
	Prato	Red Fish Cozido com Batata-doce, Grão e Couve-Flor
	Sobremesa	Morangos
	Lanche	Batido de Fruta (Banana, Laranja, Cenoura e Bolacha de Aveia) e 2 Bolachas Maria

Quarta-feira 3 de Julho	Sopa	Creme de Alho Francês
	Prato	Arroz de Aves (pato, galinha e peru) com Salada de Alface
	Sobremesa	Salada de Frutas da Época
	Lanche	Leite UHT Meio Gordo com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Fiambre de Aves

Quinta-feira 4 de Julho	Sopa	Feijão Branco e Penca
	Prato	Filetes de pescada no forno com salada russa (batata, cenoura e feijão-verde) e salada de tomate
	Sobremesa	Melancia
	Lanche	Leite UHT Meio Gordo com Cereais

Sexta-feira 5 de Julho	Sopa	Primavera
	Prato	Tortilha com Salada Mista
	Sobremesa	Ameixa
	Lanche	logurte de Aromas com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Queijo e/ou Fiambre de Aves

# EMENTA

## Pré-Escolar e ATL



Segunda-feira 8 de Julho	Sopa	Feijão e Couve
	Prato	Tesourinhos de Pescada no Forno com Arroz Primavera e Couve-flor
	Sobremesa	Maçã
	Lanche	logurte Sólido de Aromas com Pão de Cereais e Marmelada

Terça-feira 9 de Julho	Sopa	Repolho
	Prato	Cubos de Perú com Massa Penne e Salada Mista
	Sobremesa	Nectarina
	Lanche	Panquecas de Mirtilo e Limão com logurte de Aromas

Quarta-feira 10 de Julho	Sopa	Legumes
	Prato	Bacalhau, Cenoura e Alho Francês Laminado à Brás com Salada de Tomate e Pepino
	Sobremesa	Gelatina/Pêra
	Lanche	Leite UHT Meio Gordo com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Fiambre de Aves

Quinta-feira 11 de Julho	Sopa	Couve Branca
	Prato	Bifinhos de Frango com Cogumelos, Puré de Batata e Salada de Tomate
	Sobremesa	Melancia
	Lanche	Leite UHT Meio Gordo com Cereais

Sexta-feira 12 de Julho	Sopa	Creme de Cenoura
	Prato	Massada de Peixe (variedade de peixes) e Salada de Verdes
	Sobremesa	Banana
	Lanche	logurte de Aromas com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Queijo e/ou Fiambre de Aves

# EMENTA

## Pré-Escolar e ATL



Segunda-feira 15 de Julho	Sopa	Creme de Cenoura com Brócolos Picados
	Prato	Salada Russa de Atum (atum, batata, ervilhas, feijão verde e cenoura) com Ovo Cozido e Salada de Alface
	Sobremesa	Melancia
	Lanche	logurte Sólido de Aromas com Pão de Cereais e Marmelada
Terça-feira 16 de Julho	Sopa	Nabiças
	Prato	Frango Assado com Massa Talharim e Salada de Cenoura
	Sobremesa	Maçã
	Lanche	Batido de Fruta (Banana, Laranja, Cenoura e Bolacha de Aveia) e 2 Bolachas Maria
Quarta-feira 17 de Julho	Sopa	Juliana
	Prato	Solha no Forno com Alho e Azeite com Batata Cozida e Salada de Tomate
	Sobremesa	Mousse de Chocolate/ Melo
	Lanche	Leite UHT Meio Gordo com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Fiambre de Aves
Quinta-feira 18 de Julho	Sopa	Courgette e Alho Francês
	Prato	Espetadas de Perú com Arroz de Cenoura e de Lentilhas com Salada Mista
	Sobremesa	Tangerina/Clementina
	Lanche	Leite UHT Meio Gordo com Cereais
Sexta-feira 19 de Julho	Sopa	Agrião
	Prato	Salmão Grelhado com Limão com Puré de Batata e Brócolos
	Sobremesa	Banana
	Lanche	logurte de Aromas com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Queijo e/ou Fiambre de Aves

# EMENTA

## Pré-Escolar e ATL



Segunda-feira 22 de Julho	Sopa	Brócolos e Coentros
	Prato	Strogonoff de Perú com Esparguete Tricolor e Salada de Alface
	Sobremesa	Pêra
	Lanche	logurte Sólido de Aromas com Pão de Cereais e Marmelada

Terça-feira 23 de Julho	Sopa	Courgette
	Prato	Arroz de Polvo, Pota e Choco com Salada Mista
	Sobremesa	Melão
	Lanche	Papas de Aveia com Chocolate

Quarta-feira 24 de Julho	Sopa	Abóbora
	Prato	Perna de Frango com Molho de Limão, Massa de Laços Tricolor e Salada Mista
	Sobremesa	Gelatina/Maçã
	Lanche	Leite UHT Meio Gordo com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Fiambre de Aves

Quinta-feira 25 de Julho	Sopa	Feijão-Verde
	Prato	Salada de Pescada (pescada, batata, cenoura, brócolos, couve-flor, courgette e ovo)
	Sobremesa	Morangos
	Lanche	Leite UHT Meio Gordo com Cereais

Sexta-feira 26 de Julho	Sopa	Creme de Ervilhas
	Prato	Esparguete à Bolonhesa com Cenoura com Brócolos Banana
	Sobremesa	logurte de Aromas com Pão de Cereais – Manteiga e/ou
	Lanche	Queijo e/ou Fiambre de Aves

# EMENTA

## Pré-Escolar e ATL



Segunda-feira 29 de Julho	Sopa	Agrião
	Prato	Salada de Bacalhau (bacalhau, grão, batata, cenoura, feijão verde e ovo cozido)
	Sobremesa	Ameixa
	Lanche	logurte Sólido de Aromas com Pão de Cereais e Marmelada

Terça-feira 30 de Julho	Sopa	Couve-Flor
	Prato	Bife de Frango Grelhado com Massa Laços e Cogumelos e Salada de Alface
	Sobremesa	Melancia
	Lanche	Panquecas de Mirtilo e Limão com logurte de Aromas

Quarta-feira 31 de Julho	Sopa	Espinafres
	Prato	Perca no Forno com Batata Cozida e Esparregado
	Sobremesa	Maçã
	Lanche	Leite UHT Meio Gordo com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Fiambre de Aves

Quinta-feira 01 de Agosto	Sopa	Creme de Coentros
	Prato	Hambúrguer de Vitela Grelhado com Arroz de Cenoura e Brócolos
	Sobremesa	Meloa
	Lanche	Leite UHT Meio Gordo com Cereais

Sexta-feira 02 de Agosto	Sopa	Peixe
	Prato	Massa Fusili Tricolor com Salmão, Espinafres e Tomate Cherry no Forno
	Sobremesa	Banana
	Lanche	logurte de Aromas com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Queijo e/ou Fiambre de Aves