

EMENTA - JUNHO DE 2022

6	7	8	9	10
- Sopa de Grão com Espinafres - Feijão Preto Estufado com Arroz Branco - Fruta <sup>2</sup>	- Caldo Verde - Bacalhau à Casa - Salada de Grão com Ovo e Batata (Opção vegetariana) - Fruta <sup>2</sup>	- Sopa de Alho Francês - Frango no forno com Massa - Legumes Salteados com Lentilhas e Massa (Opção vegetariana) - Fruta <sup>2</sup>	- Sopa de Feijão - Douradinhos com Arroz de Cenoura - Douradinhos de Espinafres com Arroz de Cenoura (Opção vegetariana) - Fruta <sup>2</sup>	<b>FERIADO</b>
13	14	15	16	17
- Sopa de Couve - Hambúrgueres de Grão com Arroz Primavera - Fruta <sup>2</sup>	- Creme de Couve-flor - Cozido à Portuguesa - Cozido Vegetariano (Opção vegetariana) - Fruta <sup>2</sup>	- Caldo Verde - Bacalhau à Gomes de Sá - Legumes à Gomes de Sá (Opção vegetariana) - Fruta <sup>2</sup>	<b>FERIADO</b>	- Sopa Juliana - Red fish estufado com batatas e brócolos - Estufadinho de ervilhas com batatas e brócolos (Opção vegetariana) - Fruta <sup>2</sup>
20	21	22	23	24
- Sopa de Ervilha e Cenoura - Lasanha Vegetariana - Fruta <sup>2</sup>	- Sopa de Nabijas - Feijoada do Mar com Arroz - Feijoada de Enchidos Vegetarianos (Opção vegetariana) - Fruta <sup>2</sup>	- Creme de Legumes - Bifes de Frango Grelhado com Salada Russa - Salada Russa com Ovo Cozido (Opção vegetariana) - Fruta <sup>2</sup>	- Sopa de Espinafres - Empadão de Arroz com Atum - Empadão de Arroz com misto de Vegetais (Opção vegetariana) - Fruta <sup>2</sup>	<b>FERIADO</b>
27	28	29	30	1/Julho
- Sopa de Feijão Vermelho com Couve - Pataniscas de Legumes com Arroz de Cenoura - Fruta <sup>2</sup>	- Sopa de Feijão-verde - Lasanha de Carne - Lasanha Vegetariana (Opção vegetariana) - Fruta <sup>2</sup>	- Sopa de Agrião - Bacalhau com Natas - Gratinado de Vegetais (Opção vegetariana) - Fruta <sup>2</sup>	- Sopa de Alface - Frango com Limão no Forno e Lacinhos - Seitã no Forno com Lacinhos (Opção vegetariana) - Fruta <sup>2</sup>	- Sopa Camponesa - Filetes no Forno com Arroz - Tomatada de Feijão Preto com Arroz (Opção vegetariana) - Fruta <sup>2</sup>

Nota 1: A ementa pode estar sujeita a alterações devido a imprevistos.

Nota 2: Admite-se o serviço de sobremesa doce, uma vez por semana, em alternativa à **fruta**.

Nota 3: Solicita-se que a opção por **refeição vegetariana** seja transmitida com 2 dias de antecedência.

Nota 4: Em ementas cujo prato não apresente hortícolas, encontram-se à disposição, pelo menos, três hortícolas crus.