

2.<sup>a</sup> semana: 2 a 6 de julho | 4.<sup>a</sup> semana: 16 a 20 de julho | 6.<sup>a</sup> semana: 30 de julho a 3 de agosto

EMENTA	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Sopa	Creme de brócolos	Creme de courgette	Creme de couve-flor	Creme de abóbora	-
Prato principal	Empadão de arroz de carne de vaca e cenoura	Douradinhos no forno com macedónia (batata, feijão verde, milho, cenoura, couve de bruxelas e ervilhas)	Pernas de frango assado no forno c/ arroz de ervilhas	Lasanha de maruca	Sandes de pasta de atum e sandes de carne assada (com ovo cozido, alface e cenoura)
Acompanhamento	Salada (alface, tomate e cenoura) e pão				
Bebida	Água				
Sobremesa	Gelatina	Pêra ou pêssego	Maça	Salada de fruta (laranja, quivi, abacaxi e melancia)	Banana