

EMENTA					
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa de Macedónia		Sopa de grão e espinafres	Sopa de legumes	
Prato	Filetes de cavala estufados com tomate e coentros, arroz branco	Sandes de bife de frango	Escamudo no forno com tomilho limão, batata corada com orégãos (ou batata cozida)	Frango assado (ou estufado) com limão e salsa, arroz de cenoura e ervilhas	Sandes de atum
Prato vegetariano	Soja à Bolonhesa (soja granulada, tomate, cebola, alho, molho de soja, pimenta e manjeriço), arroz branco	Sandes de húmus	Jardineira de lentilhas, cenoura e feijão verde	Ervilhas estufadas com cogumelos, milho e cenoura, arroz de cenoura	Sandes de crepe de legumes
Salada/ Legumes	Salada de alface e couve roxa		Salada de alface, milho e cenoura	Feijão verde salteado com cogumelos e alho	
Sobremesa	Fruta da época	Peça de fruta e bolachas Maria/Madalena	Pudim de chocolate ou fruta da época	Fruta da época	Peça de fruta e bolachas Maria/Madalena

A entidade organizadora do Programa Municipal Férias de Verão, reserva-se no direito de efetuar as alterações que considerar necessárias na ementa.