

EMENTA					
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa de alho francês e nabo (batata, alho francês, cenoura, nabo, cebola)		Sopa de espinafres e lentilhas		Sopa de repolho e cenoura
Prato	Nuggets frango no forno, arroz primavera (arroz, ervilhas, cenoura e milho)	Sandes de atum	Peru assado com laranja e alecrim (ou estufado), arroz de alho	Sandes de bife de frango	Frango estufado com cogumelos, arroz de alho
Prato vegetariano	Hambúrguer de lentilhas no forno, arroz primavera (arroz, ervilhas, cenoura e milho)	Sandes de crepe de legumes	Tofú no forno com limão e orégãos, arroz de alho	Sandes de húmus	Favas guisadas, com esparguete
Salada/ Legumes	Salada de alface, tomate e orégãos		Salada de alface, cenoura e pepino		Brócolos, feijão verde e cenoura
Sobremesa	Fruta da época	Peça de fruta e bolachas Maria/Madalena	Leite creme ou fruta da época	Peça de fruta e bolachas Maria/Madalena	Fruta da época

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