

EMENTA					
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa de alho francês e nabo (batata, alho francês, cenoura, nabo, cebola)		Creme de cenoura com curgete, couve-flor e coentros		Sopa de repolho e cenoura com massinhas
Prato	Almôndegas de aves estufadas, arroz de cenoura	Sandes de atum	Coxas de frango assadas com laranja e alecrim (ou estufado), arroz de alho	Sandes de bife de frango	Arroz de aves no forno
Prato vegetariano	Hambúrguer de lentilhas no forno, arroz primavera (arroz, ervilhas, cenoura e milho)	Sandes de crepe de legumes	Feijão estufado com repolho, arroz branco	Sandes de húmus	Crepes de legumes no forno, arroz branco
Salada/ Legumes	Salada de alface, tomate e orégãos		Salada de alface, couve roxa e pepino		Salada de alface e pepino
Sobremesa	Fruta da época	Peça de fruta e bolachas Maria/Madalena	Fruta da época	Peça de fruta e bolachas Maria/Madalena	Gelatina vegetal ou 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.