

PLANO DE EMENTAS GERAL

6.º julho a 10.º julho					
	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
Sopa	Creme de favas e coentros (favas, cenoura, curgete, coentros, alho, cebola, batata)	Sopa de couve-lombarda (couve-lombarda, cenoura, cebola, batata)	Piquenique	Sopa de brócolos e cenoura ralada (brócolos, cenoura, curgete, cebola, batata)	Piquenique
Prato	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate e manjerição, arroz de alho	Escamudo estufado com cenoura e curgete, massa penne		Pescada estufada com pimentos verdes e vermelhos, massa macarronete	
Salada/Legumes	Salada de alface e couve roxa	Salada de alface, pepino e cenoura		Salada de alface, tomate e orégãos	
Sobremesa	Melão	Ameixas		Pudim de baunilha ou fruta da época	

13.º julho a 17.º julho					
	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
Sopa	Sopa de feijão-verde e tomate (feijão-verde, cenoura, tomate, cebola, batata)	Sopa de lentilhas vermelhas e abóbora (lentilhas vermelhas, abóbora, curgete, cebola, batata)	Piquenique	Sopa de alho francês (alho francês, curgete, cenoura, cebola, batata)	Piquenique
Prato	Douradinhos de pescada no forno, arroz de tomate e coentros	Frango estufado com cenoura e tomate, esparguete		Pá de porco no forno com limão, alho e alecrim, arroz de alho	
Salada/Legumes	Repolho salteado com alho e azeite	Salada de alface, pepino e couve roxa		Ervilhas, cogumelos e cenoura estufados	
Sobremesa	Gelado de leite ou fruta da época	Uvas		Pêssego	

PLANO DE EMENTAS GERAL

20 ^ª julho a 24 ^ª julho					
	2. ^a Feira	3. ^a Feira	4. ^a Feira	5. ^a Feira	6. ^a Feira
Sopa	Creme de alface (alface, curgete, brócolo, cebola, batata)	Sopa de espinafres e couve-flor (espinafre, couve-flor, abóbora, cebola, batata)	Piquenique	Sopa de repolho com feijão vermelho (feijão vermelho, repolho, cenoura, cebola, alho, batata)	Piquenique
Prato	Esparguete à bolonhesa de carne (carne de vitela picada) com manjeriço	Corvina no forno com alinho e orégãos, arroz branco		Escamudo estufado com coentros, batata corada (ou cozida)	
Salada/ Legumes	Feijão verde e cenoura	Salada de alface, pepino e azeitonas		Salada de alface, tomate e cebola	
Sobremesa	Ameixas	Pudim de baunilha ou fruta da época		Melão	

27 ^ª julho a 31 ^ª julho					
	2. ^a Feira	3. ^a Feira	4. ^a Feira	5. ^a Feira	6. ^a Feira
Sopa	Sopa de feijão-verde (feijão-verde, cenoura, curgete, batata, cebola)	Creme de brócolos (brócolos, curgete, couve-flor, cebola, batata)	Piquenique	Sopa de couve coração (couve coração, alho francês, nabo, cebola, batata)	Piquenique
Prato	Filetes de pescada de tomatada e coentros, arroz de alho	Coxa de frango assada com ervas aromáticas, esparguete		Rancho de carnes com chouriço (massa macarronete, grão, vitela, frango, repolho, cenoura, chouriço, tomate, cebola, alho, azeite, louro)	
Salada/ Legumes	Salada de alface e cenoura	Feijão verde e cenoura		Salada de alface e pepino	
Sobremesa	Gelado de leite ou fruta da época	Nectarinas		Melancia	

PLANO DE EMENTAS GERAL

3.º agosto a 7.º agosto					
	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
Sopa	Creme de alho francês e nabo (alho francês, curgete, nabo, cebola, batata)	Sopa de feijão verde e cenoura (feijão verde, cenoura, abóbora, cebola, batata)	Piquenique	Sopa de espinafres e grão (espinafre, grão, abóbora, cebola, batata)	Piquenique
Prato	Douradinhos de pescada no forno, arroz de tomate e coentros	Bifinhos de frango estufados com tomate e cenoura, batata corada		Esparguete à bolonhesa (100% vitela)	
Salada/Legumes	Salada de alface, tomate e orégãos	Salada de alface e beterraba		Salada de alface, cenoura e azeitonas sem caroço	
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época		Gelatina vegetal ou fruta da época	

10.º agosto a 14.º agosto					
	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
Sopa	Sopa de macedónia de legumes (feijão-verde, ervilhas, cenoura, cebola, batata)	Creme de alho francês (alho francês, chuchu, couve-flor, cebola, batata)	Piquenique	Sopa Juliana (cenoura, couve lombarda, nabo, cebola, batata)	Piquenique
Prato	Nuggets com arroz alegre (ervilha, cenoura, milho)	Massada de salmão (massa farfalle, salmão, tomate, cebola, alho e salsa)		Chili de carne (carne picada de vitela, feijão, milho, cenoura, cebola, alho, tomate, coentros e cominhos) com arroz branco	
Salada/Legumes	Salada de alface, pepino, azeitonas e orégãos	Salada de alface, milho e cenoura		Salada de alface, tomate e couve roxa	
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época		Gelado de leite ou fruta da época	