



## EMENTA ano letivo 2023/2024 – 3º PERÍODO



### 08 ABRIL SEGUNDA-FEIRA

|                   |   |
|-------------------|---|
| Sopa              | creme de cenoura  |
| Prato             | filetes de peixe crocante no forno (peixe, pão ralado e salsa) + arroz de legumes |
| Prato Vegetariano |   |
| Sobremesa         | fruta da Época  |
| Bebida            | água  |

### 09 ABRIL TERÇA-FEIRA

|                   |   |
|-------------------|---|
| Sopa              | abóbora com espinafres                              |
| Prato             | almôndegas de vaca + esparguete + salada de legumes |
| Prato Vegetariano |   |
| Sobremesa         | fruta da época                                      |
| Bebida            | água  |

### 10 ABRIL QUARTA-FEIRA

|                   |   |
|-------------------|---|
| Sopa              | creme de ervilhas   |
| Prato             | medalhões de pescada no forno + batatas cozidas/assadas + salada de legumes |
| Prato Vegetariano |   |
| Sobremesa         | fruta da época  |
| Bebida            | água  |

### 11 ABRIL QUINTA-FEIRA

|                   |   |
|-------------------|---|
| Sopa              | feijão com hortaliças   |
| Prato             | stroganoff de frango com cogumelos + arroz de legumes + salada de legumes |
| Prato Vegetariano |   |
| Sobremesa         | fruta da época  |
| Bebida            | água  |

### 12 ABRIL SEXTA-FEIRA

|                   |  |
|-------------------|--|
| Sopa              | feijão com nabiças   |
| Prato             | salada de atum com massa (atum, milho, ervilha e cenoura) + salada legumes |
| Prato Vegetariano |  |
| Sobremesa         | fruta da época   |
| Bebida            | água   |

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



## EMENTA ano letivo 2023/2024 – 3º PERÍODO



### 15 ABRIL SEGUNDA-FEIRA

|                   |  |
|-------------------|--|
| Sopa              | cenoura com nabícas  |
| Prato             | hambúrguer de vaca grelhado + esparguete + salada de legumes |
| Prato Vegetariano |  |
| Sobremesa         | fruta da época   |
| Bebida            | água   |

### 16 ABRIL TERÇA-FEIRA

|                   |   |
|-------------------|---|
| Sopa              | creme de feijão branco  |
| Prato             | arroz de atum (arroz, atum, tomate, pimentos, milho, ...) + salada de legumes |
| Prato Vegetariano |   |
| Sobremesa         | fruta da época  |
| Bebida            | água  |

### 17 ABRIL QUARTA-FEIRA

|                   |   |
|-------------------|---|
| Sopa              | creme de brócolos   |
| Prato             | feijoada (feijão, carne, chouriço) + arroz branco + salada de legumes |
| Prato Vegetariano |   |
| Sobremesa         | fruta da época  |
| Bebida            | água  |

### 18 ABRIL QUINTA-FEIRA

|                   |   |
|-------------------|---|
| Sopa              | grão-de-bico com espinafres   |
| Prato             | bacalhau à Brás (bacalhau, batata, ovo, cenoura ripada, azeitonas, salsa) + salada de legumes |
| Prato Vegetariano |   |
| Sobremesa         | fruta da época  |
| Bebida            | água  |

### 19 ABRIL SEXTA-FEIRA

|                   |  |
|-------------------|--|
| Sopa              | creme de alface  |
| Prato             | frango estufado com ervilhas (com molho de tomate) + massa de legumes + salada |
| Prato Vegetariano |  |
| Sobremesa         | gelatina + fruta da época  |
| Bebida            | água   |

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



## EMENTA ano letivo 2023/2024 – 3º PERÍODO



### 22 ABRIL SEGUNDA-FEIRA

|                   |   |
|-------------------|---|
| Sopa              | creme de alho francês                                       |
| Prato             | salada de massa lacinhos com atum, milho, ervilha e cenoura |
| Prato Vegetariano |   |
| Sobremesa         | fruta da época  |
| Bebida            | água  |

### 23 ABRIL TERÇA-FEIRA

|                   |  |
|-------------------|--|
| Sopa              | caldo verde  |
| Prato             | bifes de porco estufados em molho de tomate + arroz de legumes + salada de legumes |
| Prato Vegetariano |  |
| Sobremesa         | fruta da época   |
| Bebida            | água   |

### 24 ABRIL QUARTA-FEIRA

|                   |   |
|-------------------|---|
| Sopa              | juliana de legumes  |
| Prato             | bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, cebola, salsa, azeitonas e ovo) + salada de legumes |
| Prato Vegetariano |   |
| Sobremesa         | fruta da época  |
| Bebida            | água  |

### 25 ABRIL QUINTA-FEIRA

|                   |         |
|-------------------|---------|
| Sopa              |         |
| Prato             |         |
| Prato Vegetariano | FERIADO |
| Sobremesa         |         |
| Bebida            |         |

### 26 ABRIL SEXTA-FEIRA

|                   |   |
|-------------------|---|
| Sopa              | feijão com hortaliças                               |
| Prato             | medalhões de pescada com arroz de pimentos + salada |
| Prato Vegetariano |   |
| Sobremesa         | gelatina + fruta da época                           |
| Bebida            | água  |

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



## EMENTA ano letivo 2023/2024 – 3º PERÍODO



### 29 ABRIL SEGUNDA-FEIRA

|                   |   |
|-------------------|---|
| Sopa              | creme de cenoura  |
| Prato             | filetes de peixe crocante no forno (peixe, pão ralado e salsa) + arroz de legumes |
| Prato Vegetariano |   |
| Sobremesa         | fruta da Época  |
| Bebida            | água  |

### 30 ABRIL TERÇA-FEIRA

|                   |   |
|-------------------|---|
| Sopa              | canja de galinha (sem miúdos nem peles)                                   |
| Prato             | stroganoff de vaca com legumes salteados + esparguete + salada de legumes |
| Prato Vegetariano |   |
| Sobremesa         | fruta da época  |
| Bebida            | água  |

### 01 MAIO QUARTA-FEIRA

|                   |                |
|-------------------|----------------|
| Sopa              |                |
| Prato             |                |
| Prato Vegetariano | <b>FERIADO</b> |
| Sobremesa         |                |
| Bebida            |                |

### 02 MAIO QUINTA-FEIRA

|                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| Sopa              | creme de ervilhas     |
| Prato             | atum com salada russa |
| Prato Vegetariano |                       |
| Sobremesa         | fruta da época        |
| Bebida            | água                  |

### 03 MAIO SEXTA-FEIRA

|                   |   |
|-------------------|---|
| Sopa              | creme de couve-flor   |
| Prato             | carne estufada com cenoura + arroz de legumes + salada de legumes |
| Prato Vegetariano |   |
| Sobremesa         | fruta da época  |
| Bebida            | água  |

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



## EMENTA ano letivo 2023/2024 – 3º PERÍODO



### 06 MAIO SEGUNDA-FEIRA

|                   |  |
|-------------------|--|
| Sopa              | abóbora com ervilhas   |
| Prato             | filetes/douradinhos de peixe no forno + salada russa (macedónia) + salada de legumes |
| Prato Vegetariano |  |
| Sobremesa         | fruta da Época   |
| Bebida            | água   |

### 07 MAIO TERÇA-FEIRA

|                   |                                      |
|-------------------|--------------------------------------|
| Sopa              | creme de tomate                      |
| Prato             | arroz de peru com ervilhas e cenoura |
| Prato Vegetariano |                                      |
| Sobremesa         | fruta da época                       |
| Bebida            | água                                 |

### 08 MAIO QUARTA-FEIRA

|                   |  |
|-------------------|--|
| Sopa              | juliana de legumes                     |
| Prato             | carbonara de atum (atum, massa, milho) |
| Prato Vegetariano |  |
| Sobremesa         | fruta da época                         |
| Bebida            | água                                   |

### 09 MAIO QUINTA-FEIRA

|                   |  |
|-------------------|--|
| Sopa              | feijão com couve-lombarda                            |
| Prato             | pernas de frango assado com pimentos + batata assada |
| Prato Vegetariano |  |
| Sobremesa         | sobremesa láctea + fruta da época                    |
| Bebida            | água   |

### 10 MAIO SEXTA-FEIRA

|                   |  |
|-------------------|--|
| Sopa              | creme de cenoura e lentilhas                   |
| Prato             | bolonhesa de vitela com cogumelos + esparguete |
| Prato Vegetariano |  |
| Sobremesa         | sobremesa láctea + fruta da época              |
| Bebida            | água   |

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



## EMENTA ano letivo 2023/2024 – 3º PERÍODO



### 13 MAIO SEGUNDA-FEIRA

|                   |   |
|-------------------|---|
| Sopa              | creme de alho francês                                       |
| Prato             | salada de massa lacinhos com atum, milho, ervilha e cenoura |
| Prato Vegetariano |   |
| Sobremesa         | fruta da época  |
| Bebida            | água  |

### 14 MAIO TERÇA-FEIRA

|                   |  |
|-------------------|--|
| Sopa              | caldo verde  |
| Prato             | bifes de porco estufados em molho de tomate + arroz de legumes + salada de legumes |
| Prato Vegetariano |  |
| Sobremesa         | fruta da época   |
| Bebida            | água   |

### 15 MAIO QUARTA-FEIRA

|                   |   |
|-------------------|---|
| Sopa              | juliana de legumes  |
| Prato             | bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, cebola, salsa, azeitonas e ovo) + salada de legumes |
| Prato Vegetariano |   |
| Sobremesa         | fruta da Época  |
| Bebida            | água  |

### 16 MAIO QUINTA-FEIRA

|                   |  |
|-------------------|--|
| Sopa              | grão com hortaliças  |
| Prato             | frango assado em legumes + arroz de tomate + salada de legumes |
| Prato Vegetariano |  |
| Sobremesa         | fruta da época   |
| Bebida            | água   |

### 17 MAIO SEXTA-FEIRA

|                   |  |
|-------------------|--|
| Sopa              | feijão com hortaliças                    |
| Prato             | medalhões de pescada com batata + salada |
| Prato Vegetariano |  |
| Sobremesa         | gelatina + fruta da época                |
| Bebida            | água                                     |

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



## EMENTA ano letivo 2023/2024 – 3º PERÍODO



20 MAIO SEGUNDA-FEIRA

Sopa

Prato

Prato Vegetariano FERIADO

Sobremesa

Bebida

21 MAIO TERÇA-FEIRA

Sopa creme de feijão branco

Prato arroz de atum (arroz, atum, tomate, pimentos, milho, ...) + salada de legumes

Prato Vegetariano

Sobremesa fruta da época

Bebida água

22 MAIO QUARTA-FEIRA

Sopa creme de brócolos

Prato feijoada (feijão, carne, chouriço) + arroz branco + salada de legumes

Prato Vegetariano

Sobremesa fruta da época

Bebida água

23 MAIO QUINTA-FEIRA

Sopa cenoura com nabiças

Prato hambúrguer de vaca grelhado + esparguete + salada de legumes

Prato Vegetariano

Sobremesa sobremesa láctea + fruta da época

Bebida água

24 MAIO SEXTA-FEIRA

Sopa grão-de-bico com espinafres

Prato bacalhau à Brás (bacalhau, batata, ovo, cenoura ripada, azeitonas, salsa) + salada de legumes

Prato Vegetariano

Sobremesa fruta da época

Bebida água

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



## EMENTA ano letivo 2023/2024 – 3º PERÍODO



### 27 MAIO SEGUNDA-FEIRA

|                   |   |
|-------------------|---|
| Sopa              | creme de cenoura  |
| Prato             | filetes de peixe crocante no forno (peixe, pão ralado e salsa) + arroz de legumes |
| Prato Vegetariano |   |
| Sobremesa         | fruta da época  |
| Bebida            | água  |

### 28 MAIO TERÇA-FEIRA

|                   |   |
|-------------------|---|
| Sopa              | bonita com ovo  |
| Prato             | stroganoff de frango com cogumelos + arroz de legumes + salada de legumes |
| Prato Vegetariano |   |
| Sobremesa         | fruta da época  |
| Bebida            | água  |

### 29 MAIO QUARTA-FEIRA

|                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| Sopa              | creme de ervilhas     |
| Prato             | atum com salada russa |
| Prato Vegetariano |                       |
| Sobremesa         | fruta da época        |
| Bebida            | água                  |

### 30 MAIO QUINTA-FEIRA

|                   |         |
|-------------------|---------|
| Sopa              |         |
| Prato             |         |
| Prato Vegetariano | FERIADO |
| Sobremesa         |         |
| Bebida            |         |

### 31 MAIO SEXTA-FEIRA

|                   |   |
|-------------------|---|
| Sopa              | abóbora com espinafres                              |
| Prato             | almôndegas de vaca + esparguete + salada de legumes |
| Prato Vegetariano |   |
| Sobremesa         | fruta da época                                      |
| Bebida            | água  |

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



## EMENTA ano letivo 2023/2024 – 3º PERÍODO



### 03 JUNHO SEGUNDA-FEIRA

|                   |  |
|-------------------|--|
| Sopa              | cenoura com agrião   |
| Prato             | salada de atum com massa (atum, milho, ervilha e cenoura) + salada legumes |
| Prato Vegetariano |  |
| Sobremesa         | fruta da época   |
| Bebida            | água   |

### 04 JUNHO TERÇA-FEIRA

|                   |   |
|-------------------|---|
| Sopa              | feijão com hortaliças   |
| Prato             | stroganoff de frango com cogumelos + arroz de legumes + salada de legumes |
| Prato Vegetariano |   |
| Sobremesa         | fruta da época  |
| Bebida            | água  |

### 05 JUNHO QUARTA-FEIRA

|                   |   |
|-------------------|---|
| Sopa              | abóbora com fava  |
| Prato             | filetes de peixe crocante no forno + arroz de pimentos ou batata + salada |
| Prato Vegetariano |   |
| Sobremesa         | fruta da época  |
| Bebida            | água  |

### 06 JUNHO QUINTA-FEIRA

|                   |                                  |
|-------------------|----------------------------------|
| Sopa              | brócolos                         |
| Prato             | bifanas com esparguete e legumes |
| Prato Vegetariano |                                  |
| Sobremesa         | fruta                            |
| Bebida            | água                             |

### 07 JUNHO SEXTA-FEIRA

|                   |  |
|-------------------|--|
| Sopa              | creme de alface  |
| Prato             | frango estufado com ervilhas (com molho de tomate) + massa de legumes + salada |
| Prato Vegetariano |  |
| Sobremesa         | gelatina + fruta da época  |
| Bebida            | água   |

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



## EMENTA ano letivo 2023/2024 – 3º PERÍODO



**10 JUNHO SEGUNDA-FEIRA**

|                   |                |
|-------------------|----------------|
| Sopa              |                |
| Prato             |                |
| Prato Vegetariano | <b>FERIADO</b> |
| Sobremesa         |                |
| Bebida            |                |

**11 JUNHO TERÇA-FEIRA**

|                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| Sopa              | juliana                 |
| Prato             | atum com massa e salada |
| Prato Vegetariano |                         |
| Sobremesa         | fruta                   |
| Bebida            | água                    |

**12 JUNHO QUARTA-FEIRA**

|                   |                           |
|-------------------|---------------------------|
| Sopa              | caldo verde               |
| Prato             | arroz de perú com legumes |
| Prato Vegetariano |                           |
| Sobremesa         | fruta                     |
| Bebida            | água                      |

**13 JUNHO QUINTA-FEIRA**

|                   |  |
|-------------------|--|
| Sopa              | abóbora com ervilhas   |
| Prato             | filetes/douradinhos de peixe no forno + salada russa (macedónia) + salada de legumes |
| Prato Vegetariano |  |
| Sobremesa         | fruta da época   |
| Bebida            | água   |

**14 JUNHO SEXTA-FEIRA**

|                   |  |
|-------------------|--|
| Sopa              | caldo verde                                    |
| Prato             | carne moída com esparguete + salada de legumes |
| Prato Vegetariano |  |
| Sobremesa         | fruta da época                                 |
| Bebida            | água   |

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



## EMENTA ano letivo 2023/2024 – 3º PERÍODO



### 17 JUNHO SEGUNDA-FEIRA

|                   |  |
|-------------------|--|
| Sopa              | cenoura com nabas                            |
| Prato             | bifes de porco com arroz de legumes + salada |
| Prato Vegetariano |  |
| Sobremesa         | fruta da época                               |
| Bebida            | água   |

### 18 JUNHO TERÇA-FEIRA

|                   |  |
|-------------------|--|
| Sopa              | juliana de legumes                     |
| Prato             | carbonara de atum (atum, massa, milho) |
| Prato Vegetariano |  |
| Sobremesa         | fruta da época                         |
| Bebida            | água                                   |

### 19 JUNHO QUARTA-FEIRA

|                   |                             |
|-------------------|-----------------------------|
| Sopa              | sopa bonita com ovo         |
| Prato             | Arroz à valenciana + salada |
| Prato Vegetariano |                             |
| Sobremesa         | fruta da época              |
| Bebida            | água                        |

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.