

EMENTA JUNHO'25

1.ª SEMANA		02 de Junho a 06 de Junho		
		SOPA	PRATO	SOBREMESA
SEGUNDA	Azuis	Creme de espinafres e cenoura c/ pescada ⁴	Arrozinho malandro de pescada c/ tomate ⁴	Alperce
	Laranjas, Verdes e Amarelos	Creme de espinafres e feijão branco ^{6,12,13}	Ovo cozido c/ arroz de cenoura ³	
TERÇA	Azuis	Creme de nabo e couve lombarda c/ frango	Massada de frango c/ alho francês ^{1,3}	Banana
	Laranjas, Verdes e Amarelos	Creme de nabo e couve lombarda	Massa de frango c/ cenoura ^{1,3}	
QUARTA	Azuis	Creme de brócolos e cenoura c/ pescada ⁴	Farinha de pau de pescada c/ ervilhas ⁴	Tangerina
	Laranjas, Verdes e Amarelos	Creme de brócolos e cenoura	Pescada cozida c/ batata e brócolos ⁴	
QUINTA	Azuis	Creme de abóbora c/ coelho	Açorda de coelho c/ couve branca ¹	Maçã
	Laranjas, Verdes e Amarelos	Creme de abóbora	Arrozinho de coelho c/ couve branca	
SEXTA	Azuis	Creme de ervilhas c/ red-fish ⁴	Puré de batata e red-fish estufado c/ tomate ⁴	Pêra
	Laranjas, Verdes e Amarelos	Creme de ervilhas	Salmão assado no forno c/ batata assada e saladinha de alface e tomate ⁴	

2.ª SEMANA		09 de Junho a 13 de Junho		
		SOPA	PRATO	SOBREMESA
SEGUNDA	Azuis	ENCERRADO		
	Laranjas, Verdes e Amarelos			
TERÇA	Azuis	DIA DE PORTUGAL		
	Laranjas, Verdes e Amarelos			
QUARTA	Azuis	Creme de cenoura e couve branca c/ pescada ⁴	Aletria de pescada c/ tomate e brócolos ^{1,3,4}	Laranja
	Laranjas, Verdes e Amarelos	Creme de cenoura e couve branca	Bolonhesa de atum (tomate, cenoura, ervilhas) ^{1,3,4}	
QUINTA	Azuis	Creme de courgette e cenoura c/ peru	Puré de batata ervilhas e cenoura c/ picadinho de peru	Pêssego
	Laranjas, Verdes e Amarelos	Creme de courgette	Jardineira de peru (batata, cenoura, ervilhas)	
SEXTA	Azuis	Creme de brócolos e alho francês c/ red-fish ⁴	Arrozinho malandro de red-fish c/ couve branca ⁴	Morangos
	Laranjas, Verdes e Amarelos	Creme de brócolos e alho francês	Red-fish estufado c/ cenoura, couve branca e arroz branco ⁴	

3.ª SEMANA		16 de Junho a 20 de Junho		
		SOPA	PRATO	SOBREMESA
SEGUNDA	Azuis	Creme de alho francês c/ pescada ⁴	Farinha de pau de tintureira c/ feijão verde ⁴	Maçã
	Laranjas, Verdes e Amarelos	Creme de alho francês	Massada de tintureira c/ cenoura ^{1,3,4}	
TERÇA	Azuis	Creme de couve lombarda e cenoura c/ frango	Arrozinho de frango c/ ervilhas	Tangerina
	Laranjas, Verdes e Amarelos	Creme de couve lombarda e cenoura	Arroz de frango c/ saladinha de alface e cenoura	
QUARTA	Azuis	Creme de couve-flor c/ pescada ⁴	Puré de batata e cenoura c/ pescada cozida ⁴	Banana
	Laranjas, Verdes e Amarelos	Creme de couve-flor c/ feijão vermelho ^{6,12,13}	Empadão de atum com legumes ⁴	
QUINTA	Azuis	CORPO DE DEUS		
	Laranjas, Verdes e Amarelos			
SEXTA	Azuis	Creme de cenoura c/ peru	Aletria de peru c/ tomate e brócolos ^{1,3}	Alperce
	Laranjas, Verdes e Amarelos	Creme de cenoura e grão-de-bico ^{6,12,13}	Massinha à bolonhesa c/ vitela, cenoura, tomate e brócolos ^{1,3}	

4.ª SEMANA		23 de Junho a 27 de Junho		
		SOPA	PRATO	SOBREMESA
SEGUNDA	Azuis	Creme de alho francês e couve branca c/ pescada ⁴	Arrozinho malandro de pescada c/ brócolos ⁴	Laranja
	Laranjas, Verdes e Amarelos	Creme de alho francês e couve branca	Ovo mexido c/ arroz de tomate ³	
TERÇA	Azuis	SÃO JOÃO		
	Laranjas, Verdes e Amarelos			
QUARTA	Azuis	Creme de cenoura c/ frango	Açorda de frango c/ cenoura e tomate ¹	Morangos
	Laranjas, Verdes e Amarelos	Creme de feijão verde e cenoura	Hamburguer de frango no forno c/ arroz de brócolos ^{1,3,6,7,9,10,12}	
QUINTA	Azuis	Creme de abóbora c/ pescada ⁴	Aletria de tintureira c/ cenoura ^{1,3,4}	Maçã
	Laranjas, Verdes e Amarelos	Creme de abóbora c/ feijão vermelho ^{6,12,13}	Massada de salmão e brócolos ^{1,3,4}	
SEXTA	Azuis	Creme de alface c/ peru	Puré de batata c/ brócolos e picadinho de peru	Pêssego
	Laranjas, Verdes e Amarelos	Creme de alface	Peru estufado c/ cenoura, ervilhas e arroz branco	