

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de vegetais	salada de cenoura e milho
	Prato	massa de atum	
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de espinafres	arroz de feijão verde
	Prato	frango assado	
	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	Dia de Portugal	
	Prato		
	Sobremesa*		
5ª-feira	Sopa	Corpo de Deus	
	Prato		
	Sobremesa*		
6ª-feira	Sopa	de couve coração	massa esparguete
	Prato	hamburguer com molho de tomate e cogumelos	
	Sobremesa*	fruta da época	

*nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas*

*\*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor*



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de abóbora	salada de legumes
	Prato	esparguete à bolonhesa	
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de nabo	
	Prato	arroz de peixe e brócolos cozidos	
	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de ervilhas	salada de feijão verde
	Prato	frango assado, batata assada	
	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	creme de cenoura	arroz alegre
	Prato	douradinhos no forno	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
6ª-feira	Sopa	de couve flor	massa espiral
	Prato	carne estufada com macedónia de legumes	
	Sobremesa*	fruta da época	

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas

\*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de abóbora	massa salteada com cogumelos e cenoura
	Prato	almondegas estufadas	
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de feijão encarnado e couve coração	brócolos e cenoura
	Prato	arroz deatum	
	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	de espinafres	
	Prato	massa de carnes com grão de bico	
	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de feijão verde	arroz de cenoura e ervilhas
	Prato	filete de peixe panado	
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	couve salteada
	Prato	frango assado com batata assada	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	

*nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas*

*\*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor*



**São João**