

DE 01 a 30 de Junho de 2019

Junho 2019	2ª - Feira	3ª - Feira	4ª - Feira	5ª - Feira	6ª - Feira	Sábado	Domingo
Sopa						Nabiças 01	Feijão com couve 02
Prato						Arroz à Valenciana, salada de alface e tomate	Solha no forno com batata assada e brócolos
Fruta						Fruta	Fruta
Sopa	Alho francês 03	Caldo verde 04	Feijão-verde 05	Canja de galinha 06	Agrião 07	Nabiças 08	Lombardo com cenoura 09
Prato	Empadão de carne, salada de alface e tomate	Perna de peru assada com arroz, salada de alface e tomate	Filetes panados com salada russa	Massa guisada com carne, salada de alface e tomate	Meia desfeita de bacalhau	Frango assado com arroz e salada de alface e tomate	Pescada de caldeirada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Doce	Fruta	Fruta	Fruta
Sopa	Feijão-verde 10	Alho francês 11	Grão com Espinafres 12	Nabiças 13	Agrião 14	Juliana 15	Nabiças 16
Prato	Bifes de peru com legumes salteados e esparguete	Lasanha de carne e salada de alface e tomate	Rissóis camarão com salada russa	Perna de peru assada com legumes salteados e arroz	Bifanas de cebolada com puré e salada de alface e tomate	Filetes de pescada à Bordalesa com arroz, salada de alface e tomate	Frango estufado com ervilhas e batata cozida
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Doce	Fruta	Fruta	Fruta
Sopa	Espinafre 17	Juliana 18	Alho francês 19	Nabiças 20	Agrião 21	Creme de legumes 22	Lombardo 23
Prato	Atum com feijão frade e ovo cozido	Pá porco assada com arroz e salada de alface e tomate	Jardineira de vitela	Arroz à Valenciana e salada de alface e tomate	Bacalhau espiritual e salada de alface e tomate	Cozido simples	Jardineira de lula
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Doce	Fruta	Fruta	Fruta
Sopa	Feijão-verde 24	Alho francês 25	Feijão c/ couve 26	Juliana 27	Agrião 28	Creme legumes 29	Nabiça 30
Prato	Esparguete à bolonhesa, salada de alface e tomate	Frango assado com arroz, salada de alface e tomate	Massinha de atum	Pasteis de bacalhau com arroz de grelos, salada de alface e tomate	Massinha de verão	Bacalhau cozido c/ batata, ovo cozido e couve portuguesa	Arroz de pato e salada de alface e tomate
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Doce	Fruta	Fruta	Fruta

