

### Ementa de 27 de maio a 21 de junho

Semana	27 de maio a 31 de maio	3 de junho a 7 de junho	10 de junho a 14 de junho	17 de junho a 21 de junho	
Dia da semana					
Segunda	<p><b>Sopa:</b> Cenoura, batata, alho francês, nabo, abóbora e penca.  <b>Prato:</b> Arroz de atum (Ervilha, cenoura, ovo, atum) e salada de tomate.  <b>Sobremesa:</b> Maça/ Laranja</p>	<p><b>Sopa:</b> Batata, cenoura, cebola, abóbora e coração.  <b>Prato:</b> Fêvera grelhada com arroz, salada de tomate, alface e pepino.  <b>Sobremesa:</b> Banana/ pera</p>	<b>FERIADO</b>	<p><b>Sopa:</b> Courgette, batata, lentilhas, cebola.  <b>Prato:</b> Hambúrguer de vitela grelhado, espirais, cenoura ralada, tomate e alface.  <b>Sobremesa:</b> Laranja/ Banana</p>	
Terça	<p><b>Sopa:</b> Batata, cenoura, cebola, nabo, courgette.  <b>Prato:</b> Frango estufado com ervilhas, cenoura e talharim cozido.  <b>Sobremesa:</b> Laranja / Pera</p>	<p><b>Sopa:</b> Abóbora, cenoura, feijão, batata e couve portuguesa.  <b>Prato:</b> Lombos de salmão grelhados, com batata cozida, e legumes.  <b>Sobremesa:</b> logurte/ pera</p>	<p><b>Sopa:</b> Feijão, batata, Abóbora, cenoura, couve portuguesa.  <b>Prato:</b> Costeleta grelhada de porco com esparguete, salada de tomate e alface.  <b>Sobremesa:</b> Banana / pera</p>	<p><b>Sopa:</b> Batata, cenoura, nabo, abóbora, couve portuguesa.  <b>Prato:</b> Medalhões de pescada estufados com arroz e salada mista.  <b>Sobremesa:</b> Maça/ logurte</p>	
Quarta	<p><b>Sopa:</b> Alho francês, couve portuguesa, cenoura, abóbora, batata e feijão.  <b>Prato:</b> Arroz de camarão com delícias do mar, tomate e pimento.  <b>Sobremesa:</b> Clementina / Kiwi</p>	<p><b>Sopa:</b> Alho francês, couve, cenoura, abóbora.  <b>Prato:</b> Almôndegas de vitela com massa e salada de alface, tomate e pepino.  <b>Sobremesa:</b> Pera / Clementina</p>	<p><b>Sopa:</b> Batata, nabo, cenoura, feijão, alho francês, coração.  <b>Prato:</b> Peixe cozido com batata cozida e legumes.  <b>Sobremesa:</b> Banana/ logurte</p>	<p><b>Sopa:</b> Batata, cenoura, feijão-verde e cebola.  <b>Prato:</b> Bifes de peru grelhado com Esparguete cozido e salada tomate, pepino.  <b>Sobremesa:</b> Banana / Tangerina</p>	
Quinta	<p><b>Sopa:</b> Courgette, batata, alho francês, couve lombarda.  <b>Prato:</b> Esparguete à bolonhesa com salada de alface, pepino.  <b>Sobremesa:</b> Banana / Laranja</p>	<p><b>Sopa:</b> Batata, cenoura, nabo, abóbora, couve portuguesa.  <b>Prato:</b> Bacalhau à Gomes de Sá.  <b>Sobremesa:</b> maça/ Tangerina</p>	<p><b>Sopa:</b> Batata, cenoura, cebola, abóbora e coração.  <b>Prato:</b> Tortilha de fiambre de peru e salsichas no forno e arroz.  <b>Sobremesa:</b> Banana/ pera</p>	<b>FERIADO</b>	
Sexta	<p><b>Sopa:</b> Batata, cenoura, cebola, abóbora e coração.  <b>Prato:</b> Polvo cozido com batata e legumes.  <b>Sobremesa:</b> Banana/ pera</p>	<p><b>Sopa:</b> Batata, cenoura, feijão-verde e cebola.  <b>Prato:</b> Panado de peru com arroz e salada mista.  <b>Sobremesa:</b> Banana / Tangerina</p>	<p><b>Sopa:</b> Batata, cenoura, couve-galega, abóbora.  <b>Prato:</b> Bolinhos de bacalhau com arroz e salada.  <b>Sobremesa:</b> Laranja / Tarte de fruta</p>	<p><b>Sopa:</b> Cenoura, alho francês, courgette e penca.  <b>Prato:</b> Douradinhos de pescada no forno com arroz e salada de alface.  <b>Sobremesa:</b> Pera / Laranja</p>	

**Nota:** Esta ementa pode ser alterada por qualquer motivo imprevisto.

Esposende, 13 de maio de 2019

O Diretor: Albino Casado Neiva