

Plano de Ementa - JI / EB

		SEMANA 16 (Semana de 29.06 a 03.julho de 2020)	SEMANA 17 (Semana de 06 a 10 de julho de 2020)	SEMANA 18 (Semana de 13 a 17 de julho de 2020)	SEMANA 19 (Semana de 20 a 24 de julho de 2020)	SEMANA 20 (Semana de 27 a 31 de julho de 2020)
		ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
2ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura	Sopa de Feijão-verde	Creme de Cenoura	Juliana	Sopa de Grelos
	Prato	Esparguete á Bolonhesa com Grelos	<i>Strogonoff</i> de Peru com Arroz de Ervilhas	Tirinhas de Frango de tomatada com Massa e Brócolos cozidos	Esparguete á <i>Carbonara</i> (com fiambre e salsicha de aves) com Milho	<i>Strogonoff</i> de Vaca com Puré de Batata e Feijão Verde cozido
	Sobremesa	*Fruta da época	*Fruta da época	*Fruta da época	*Fruta da época	*Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Juliana de Legumes	Creme de Courgete	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Macedónia	Creme de Abóbora
	Prato	Douradinhos de pescada no forno com Arroz Primavera (Cenoura e Milho)	Bacalhau á gomes de Sá	Pescada assada com Arroz á Primavera (ervilhas e milho)	Maruca cozida com Batata cozida e Brócolos e Cenoura cozida	Meia desfeita de Bacalhau (com batata e grão) com Cenoura cozida
	Sobremesa	*Fruta da época	*Fruta da época / Sobremesa	*Fruta da época	*Fruta da época / Sobremesa	*Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Sopa de Grelos	Sopa de Alho Francês	Sopa de Macedónia	Creme de Cenoura com Ervilhas	Sopa de Courgete
	Prato	Jardineira de Porco (ervilhas, feijão-verde e cenoura aos cubos)	Frango guisado com Esparguete e Cenoura cozida	Pá de porco estufada com Batata assada e Brócolos cozidos	Tirinhas de Peru Salteadas com Massa Penne e Ervilhas	Febras de Cebolada com Arroz de milho e Ervilhas
	Sobremesa	*Fruta da época	*Fruta da época	*Fruta da época	*Fruta da época	*Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora com Feijão	Sopa de Grão com Espinafres	Creme de Couve-flor com Feijão	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Grão com Couve Lombarda
	Prato	Pescada assada de Cebolada com Arroz de Legumes (Lombarda e Cenoura ripada)	Empadão de Atum (com puré batata) e Feijão-verde cozido	Saladinha de Salmão com Massinha Fusilli, Milho, Cenoura e Ervilha	Pescada lascada com Saladinha da Horta (batata, cenoura, ervilhas e Feijão-verde)	Macarronada de Atum com Couve-flor cozida
	Sobremesa	*Fruta da época / Sobremesa	*Fruta da época	*Fruta da época / Sobremesa	*Fruta da época	*Fruta da época / Sobremesa
6ª Feira	Sopa	Sopa de Macedónia	Sopa de Legumes	Juliana de Legumes	Creme de Alface	Creme de Legumes
	Prato	Carne de Vaca guisada com Esparguete e Feijoa-verde cozido	Perna de Frango assada com Arroz de Cenoura	Arroz de Pato tostato no forno Com Couve-flor cozida	<i>Chilli de Carne</i> com Arroz branco e Feijão verde cozido	Hamburguer de Vaca com Batata frita <i>Pala-pala</i> e Arroz de Ervilhas
	Sobremesa	*Fruta da época	*Fruta da época	*Fruta da época	*Fruta da época	*Fruta da época