

Plano de Ementa - JI / EB

		SEMANA 12 (Semana de 01 a 05 de junho de 2020)	SEMANA 13 (Semana de 08 a 12 de junho de 2020)	SEMANA 14 (Semana de 15 a 19 de junho de 2020)	SEMANA 15 (Semana de 22 a 26 de junho de 2020)	LANCHE
		ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	
2ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura	Sopa de Feijão-verde	Creme de Cenoura	Sopa de Grelos	logurte + Pão com Manteiga + Fruta
	Prato	Tirinhas de Peru salteadas com Cogumelos com Arroz Branco e Feijão Verde Cozido	Bife de Frango estufado com Arroz de Milho e Cenoura	Macarronada á Bolonhesa com Grelos	Coxa de Peru assada com Massa e Cenoura cozida	
	Sobremesa	*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	Creme de Abóbora	Sumo + Pão com Doce + Fruta
	Prato	Maruca assada ao alinho com Puré de Batata e Cenoura cozida	Massinha de Peixe (com cotovelinhos) com Feijão-verde	Pescada assada com Arroz á Primavera (ervilhas e milho)	Meia desfeita de Bacalhau (com batata e grão) com Feijão-verde	
	Sobremesa	*Fruta da época	*Fruta da época / Sobremesa	*Fruta da época	*Fruta da época / Sobremesa	
4ª Feira	Sopa	Sopa de Grelos		Sopa de Macedónia	Sopa de Courgete	logurte + Pão com Manteiga + Fruta
	Prato	Jardineira de Vaca (ervilhas, feijão-verde e cenoura aos cubos)	<i>FERIADO</i>	Frango guisado com Esparguete e Esparregado	Perna de Borrego estufada com Puré de Batata e Brócolos cozidos	
	Sobremesa	*Fruta da época		*Fruta da época	*Fruta da época	
5ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora com Feijão		Creme de Couve-flor com Feijão	Sopa de Grão com Couve Lombarda	Sumo + Pão com Queijo + Fruta
	Prato	Pescada estufada com Arroz de Legumes (Lombarda e Cenoura ripada)	<i>FERIADO</i>	Salmão lascado com Saladinha da Horta (batata, cenoura, ervilhas e Feijão-verde)	Bolonhesa de Atum com Couve-flor cozida	
	Sobremesa	*Fruta da época / Sobremesa		*Fruta da época / Sobremesa	*Fruta da época	
6ª Feira	Sopa	Sopa de Macedónia	Sopa de Legumes	Juliana de Legumes	Creme de Legumes	logurte + Pão com Manteiga + Fruta
	Prato	Pá de Porco assada com Esparguete e Brócolos cozidos	Arroz de Pato tostato no forno Com Couve-flor cozida	Febras de Cebolada com Arroz de Cenoura e milho	Perna de Frango assada com Batata frita <i>Pala-pala</i> e Arroz de Ervilhas	
	Sobremesa	*Fruta da época	*Fruta da época	*Fruta da época	*Fruta da época	