

Almoço
17-06-19

17 de Junho a 23 de Junho

Dia		REFEIÇÃO	ALMOÇO	JANTAR
17-jun	SEGUNDA	SOPA	Creme de legumes	Espinafre
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Hamburguer estufado c/esparguete	Atum a Bras
		DIETA	Hamburguer Grelhado	Bife de Atum Estufado
		LEGUMES	salada de alface e cenoura/feijao verde e cenoura	Salada mista /legumes salteados
		SOBREMESA	Pudim de Caramelo	Fruta da época
18-jun	TERÇA	SOPA	Sopa de feijao c/lombardo	Abobora c/massinha
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Bacalhau c/natas	Febras de cebolada c/esparguete
		DIETA	Bacalhau cozido	Febras grelhadas
		LEGUMES	Salada mista/couve bruxelas e cenoura	Couve flor e cenoura
		SOBREMESA	Fruta da época	Salada de Fruta
19-jun	QUARTA	SOPA	Alho frances	Creme de Alface
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Frango assado no forno c/batata salteada	Chaputa no forno c/arroz de cenoura
		DIETA	Frango assado no forno	Chaputa assada no forno
		LEGUMES	Salada de Alface /Couve Flor e Cenoura	Salada mista /cenoura e brocolos
		SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
20-jun	QUINTA	SOPA	Canja	Creme de Legumes
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Saladinha de salmao	Rolo de Carne c/arroz de Cenoura
		DIETA	Saladinha de salmao	Hamburguer Grelhado
		LEGUMES	Macedonia	Salada de Alface e Tomate / Brocolos e Cenoura Cozida
		SOBREMESA	Maça assada	Fruta da época
21-jun	SEXTA	SOPA	Espinafres	Juliana de Legumes
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Jardineira de Porco	Empada de Peixe
		DIETA	Carne de Porco estufada c/ervilhas e cenoura	Pescada cozida c/brocolos e couve flor
		LEGUMES	Salada mista/couve bruxelas e cenoura	Salada mista
		SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
22-jun	SÁBADO	SOPA	Camponesa	Creme de Alface
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Massinha de Atum Gratinada	Perna de Peru assada no fornoc/batata a padeiro
		DIETA	Peixe Espada Grelhado	Perna de Peru assada no forno
		LEGUMES	Salada Mista / Brocolos Cozidos	Salada Mista / Feijão verde Cozido
		SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
23-jun	DOMINGO	SOPA	Nabiça	Feijão Verde
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Hamburguer estufado c/esparguete	Grelhada Mista de Peixe c/Batata Cozida
		DIETA	Hamburguer Grelhado	Grelhada Mista de Peixe
		LEGUMES	Salada de Alface /Couve Flor e Cenoura	Legumes Salteados
		SOBREMESA	Arroz Doce	Fruta da época



Almoados
17-06-19

APPC FARO



24/06/2019 A 30/06/2019

Dia		REFEIÇÃO	ALMOÇO	JANTAR
24-jun	SEGUNDA	SOPA	Espinafres	Sopa camponesa
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Pescada a Gomes SaBacalhau	Tirinhas de peru estufadas c/arroz de cenoura
		DIETA	Pescada cozida	Tirinhas de peru estufadas simples c/arroz de cenoura
		LEGUMES	Salada mista e couve flor	Salada de alface /feijao verde
		SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
25-jun	TERÇA	SOPA	Primavera	Creme de Legumes
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Lasanha de carne	Carapau grelado c/batata e legumes
		DIETA	Hamburguer grelhado	Carapau Grelhado
		LEGUMES	Salada de alface e cenoura/brocolos e cenoura	couve lombarda e cenoura
		SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
26-jun	QUARTA	SOPA	Alho Francês	Creme de Ervilhas
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Arroz de Atum	Febras de cebolada c/arroz branco
		DIETA	Chaputa Grelhada	Febras grelhadas c/arroz branco
		LEGUMES	salada de alface e beterraba /brocolos e cenoura	Salada mista/feijao verde e cenoura
		SOBREMESA	Fruta da epoca	Fruta da época
27-jun	QUINTA	SOPA	Couve flor	Creme de Courgette
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Rissois de carne c/salada russa	Bacalhau c/grao ,batata e ovo
		DIETA	Bifinho de Frango Grelhado	Bacalhau cozido
		LEGUMES	Cenoura e Brocolos Cozidos	Cenoura e couve flor
		SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
28-jun	SEXTA	SOPA	Canja	Sopa de nabos
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Filetes de pescada panados c/arroz de legumes	Grelhada mista de carne c/esparguete
		DIETA	Filetes de pescada no forno	Grelhada mista de Carne
		LEGUMES	Salada de alface /feijao verde e cenoura	Salada Mista e Legumes Salteados
		SOBREMESA	Arroz doce	Fruta da época
29-jun	SÁBADO	SOPA	Macedónia	Creme de legumes
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Feijoada de frango	Salmao grelhado c/batata e couve flor
		DIETA	Frango assado no forno	Salmao grelhado c/batata e couve flor
		LEGUMES	Couve Lombarda e Cenoura cozida	Couve flor e cenoura
		SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
30-jun	DOMINGO	SOPA	Camponesa	Sopa de grão à Portuguesa
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Massinha de peixe	Roti de peru no forno c/Arroz de cenoura
		DIETA	Massinha de peixe	Bife de frango grelhado
		LEGUMES	Salada de cenoura/couve bruxelas	Salada Mista e Feijao Verde
		SOBREMESA	Salada de fruta	Fruta da época

Nota: A ementa é susceptível a alterações.

Dia		REFEIÇÃO	ALMOÇO	JANTAR
01-Jul	SEGUNDA	SOPA	Legumes	Alho Francês
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Massa (Carne) à Lavrador	Salada de Atum c/ Batata Cozida, Cenoura e Feijão Verde
		DIETA	Frango Corado Simples c/ Batata no Forno	Salada de Atum c/ Batata Cozida, Cenoura e Feijão Verde
		LEGUMES	Cenoura e Couve Lombardo Cozido	Cenoura e Legumes
		SOBREMESA	Aletria	Fruta da época
02-Jul	TERÇA	SOPA	Couve Flor e Cenoura	Brocolos
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Carapau Grelhado c/batata ,cenoura e legumes	Frango assado no Forno c/Arroz de Cenoura
		DIETA	Carapau Grelhado	Frango assado no Forno
		LEGUMES	Couve bruxelas	Feijão Verde Cozido
		SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
03-Jul	QUARTA	SOPA	Creme de Espinafres	Creme de Abobora c/ massinhas
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Almondegas de Aves Estufadas c/ Tomate, c/ Esparguete	Douradinhos no Forno c/Salada Russa
		DIETA	Almondegas de Aves Estufadas ao Natural	Filete de Paloco no Forno
		LEGUMES	Brocolos Cozidos	Salteado de Legumes
		SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
04-Jul	QUINTA	SOPA	Grelos	Creme de Ervilhas
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Bacalhau c/grao,ovo e batata	Strogonoff de Porco c/ Arroz Branco
		DIETA	Bacalhao cozido	Cubinhos de porco estufado simples c/arroz de legumes
		LEGUMES	Couve Flor e Cenoura	Salada de alface e cenoura/brocolos
		SOBREMESA	Gelatina	Fruta da época
05-Jul	SEXTA	SOPA	Caldo Verde	Espinafres
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Esparguete a Bolonhesa	Pescada á Gomes de Sá
		DIETA	Peito de Frango Grelhado	Pescada Cozida
		LEGUMES	Salada de Alface e cenoura / Couve Bruxelas e cenoura	Salada Mista / Legumes Cozidos
		SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
06-Jul	SÁBADO	SOPA	Creme de Legumes	Creme de Cenoura
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Tintureira estufada c/tomate e batata cozida	Hamburger estufado c/arroz branco
		DIETA	Tintureira estufada c/tomate	Hamburguer grelhado c/arroz branco
		LEGUMES	Salada Mista / Grelos Cozidos	Salada de Alface e Cenoura / Feijão Verde
		SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
07-Jul	DOMINGO	SOPA	Nabiças	Canja
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Frango Estufado c/Esparguete	Bacalhau a braz
		DIETA	Frango Estufado Simples	Arroz de bacalhau
		LEGUMES	Salada de Alface e cenoura / Couve de Bruxelas e cenoura	Salada de cenoura /couve flor
		SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época

Dia		REFEIÇÃO	ALMOÇO	JANTAR
08-jul	SEGUNDA	SOPA	Courgette	Minestrone
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Stogonof de frango c/massa fusili	Empadão de Peixe
		DIETA	Peito de frango estufado simples c/massa fusili	Empadão de Peixe Simples
		LEGUMES	Salada de Alface/Couve Flor	legumes Salteados
		SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
09-jul	TERÇA	SOPA	Canja	Couva lombarda
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Pescada a Ze do Pipo c/pure de batata	Lasanha de carne
		DIETA	Pescada no Forno	Bife de frango grelhado
		LEGUMES	Salada de Alface e Couve Roxa /Legumes Salteados em Azeite	Salada mista/macedonia
		SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
10-jul	QUARTA	SOPA	Creme de legumes	Sopa de Abobora c/ Massinhas
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Ranchinho	Chaputa no forno c/batata assada
		DIETA	Frango assado no forno	Chaputa Grelhada
		LEGUMES	Couve lombardo e cenoura	Lombardo e cenoura Cozida
		SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
11-jul	QUINTA	SOPA	Mcedonia	Creme de nabo
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Empadao de Bacalhau c/Espinafres	Costeletas de Porco c/molho de Tomate c/Esparguete
		DIETA	Bacalhau cozido c/batata e legumes	Costeletas grelhadas
		LEGUMES	Salada de Alface e Couve Roxa / Grelos e Cenoura Cozida	Couve Bruxelas e Cenoura
		SOBREMESA	Gelatina	Fruta da época
12-jul	SEXTA	SOPA	Creme de cenoura	Sopa de hortaliças
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Salteado de aves (frango, massa espiral, macedonia e milho)	Carapau grelhado c/salada russa
		DIETA	Frango estufado simples	Carapau grelhado
		LEGUMES	Macedonia e milho	Legumes salteados em azeite e alho
		SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
13-jul	SABADO	SOPA	Creme de legumes	Canja
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Feijoada	Atum a Braz
		DIETA	Carne de porco estufada simples	Massinha de atum
		LEGUMES	Legumes Cozidos	Couve Bruxelas e Cenoura
		SOBREMESA	Salada de fruta	Fruta da época
14-jul	DOMINGO	SOPA	Creme de Alho Francês	Creme de Legumes
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Saladinha de pescada	Bitoque
		DIETA	Pescada cozida	Febras Grelhadas
		LEGUMES	Salada mista e legumes salteados	Salada de beterraba/couve flor e cenoura
		SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época