

<b>segunda-feira</b>	Sopa	Couve coração
<b>29 de junho</b>	Peixe	Bolonhesa de atum com esparguete
	Carne	Coxa de peru no forno com molho de limão com puré de batata
	Vegetariana	Beringela recheada com broa e legumes com quinoa
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de morango
<b>terça-feira</b>	Sopa	Camponesa
<b>30 de junho</b>	Peixe	Carapau assado com batata a murro
	Carne	Entrecosto assado com favas estufadas com tomate, curgete e cenoura com batata cozida
	Vegetariana	Cozido "simples" vegetariano
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maça e cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta da época ou Pera assada com canela
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Alho francês
<b>01 de julho</b>	Peixe	Solha no forno com molho de limão e batata
	Carne	Lasanha de carne
	Vegetariana	Lasanha vegetariana
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de ananás
<b>quinta-feira</b>	Sopa	Creme de cenoura
<b>02 de julho</b>	Peixe	Bacalhau com natas
	Carne	Coelho à caçador com arroz de ervilhas
	Vegetariana	Tofulhau com natas
	Hortícolas	Alface, couve roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de chocolate
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Couve - flor
<b>03 de julho</b>	Peixe	Filetes de pescada com laranja e puré de batata
	Carne	Strogonoff de frango com arroz seco
	Vegetariana	Strogonoff de brócolos e cogumelos com arroz seco
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época ou Leite creme

**Notas:**

- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.