

1, 2, 3...

AEA

... Uma colherada de cada vez

Ementa: junho 2024



| | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Semana 1 De: 03/06 A: 07/06 | Sopa: Sopa de alho-francês 2º Prato: Hambúrguer de aves grelhado com arroz de macedónia Salada: Alface, couve-roxa e cenoura Sobremesa: Pera | Sopa: Creme de ervilhas 2º Prato: Abrótea cozida com batata e couve-de-bruxelas cozidas Salada: Tomate, pepino, cenoura e cebola Sobremesa: Cerejas | Sopa: Juliana 2º Prato: Feijão com ovos e massa Salada: Alface, pepino, tomate e couve-roxa Sobremesa: Morangos | Sopa: Sopa de abóbora 2º Prato: Salmão grelhado com arroz de brócolos Salada: Alface-roxa, cenoura e pepino Sobremesa: Melão | Sopa: Caldo-verde 2º Prato: Espetadas de peru no forno com massa esparguete Salada: Tomate, alface, cenoura e cebola Sobremesa: Banana |
| Semana 2 De: 10/06 A: 14/06 | Feriado | Sopa: Sopa de couve-flor 2º Prato: Almôndegas de vaca em molho de tomate com massa Salada: Alface-roxa, cenoura e pepino Sobremesa: Meloa | Sopa: Sopa de grão com espinafres 2º Prato: Redfish no forno com batata assada Salada: Tomate, pepino, cenoura e cebola Sobremesa: Banana | Feriado | Sopa: Sopa de feijão-verde 2º Prato: Arroz de pota Salada: Alface, couve-roxa e cenoura Sobremesa: Pera |
| Semana 3 De: 17/06 A: 21/06 | Sopa: Sopa de legumes 2º Prato: Tortilha de batata e legumes no forno Salada: Tomate, pepino e cebola Sobremesa: Banana | Sopa: Sopa de agrião 2º Prato: Perca grelhada com molho de coentros e arroz de cenoura Salada: Tomate, alface, cenoura e cebola Sobremesa: Maçã | Sopa: Sopa de cenoura 2º Prato: Costeletas de porco estufadas com cogumelos e massa esparguete Salada: Alface-roxa, cenoura e pepino Sobremesa: Melão | Sopa: Puré de feijão com couve 2º Prato: Maruca no forno com batata e brócolos cozidos Salada: Alface, pepino, tomate e couve-roxa Sobremesa: Cerejas ou Pudim | Sopa: Sopa de curgete 2º Prato: Cozido de grão com carne de aves e massa Salada: Alface, tomate e cenoura Sobremesa: Pêssego |
| Semana 4 De: 24/06 A: 28/06 | Sopa: Sopa de alface 2º Prato: Esparguete à bolonhesa com atum Salada: Alface, tomate e cenoura Sobremesa: Meloa | Sopa: Sopa de grão com beldroegas 2º Prato: Peitos de peru com laranja no forno e arroz de cogumelos Salada: Tomate, pepino, cenoura e cebola Sobremesa: Morangos | Sopa: Sopa de alho-francês 2º Prato: Feijão-frade com bacalhau e batata cozida Salada: Alface, pepino, tomate e couve-roxa Sobremesa: Pera | Sopa: Sopa de brócolos 2º Prato: Febras de porco grelhadas com massa Salada: Tomate, alface, cenoura e cebola Sobremesa: Banana | Sopa: Sopa de abóbora 2º Prato: Douradinhos no forno com arroz de coentros Salada: Alface-roxa, cenoura e pepino Sobremesa: Ameixas |

